MATA KETIGA

dan Cara Menggunakannya

Leonardo Rimba

MATA KETIGA

dan Cara Menggunakannya

PT Bhuana Ilmu Populer
Kelompok Gramedia

MATA KETIGA

dan Cara Menggunakannya

Kata Pengantar

Mata Ketiga dan Cara Menggunakannya merupakan kumpulan percakapan antara saya dan banyak teman di Facebook sejak April 2009 sampai Oktober 2012. Selama tiga setengah tahun, kami bersama-sama menjelajah alam meditasi, yang tidak lain dan tidak bukan adalah kesadaran yang ada di tiap orang dari kita. Banyak yang mulanya ragu-ragu, tetapi akhirnya menjadi percaya diri. Banyak yang mulai dengan percaya diri akhirnya membuang rasa percaya itu. Meditasi tidak membutuhkan kepercayaan karena ini adalah praktik, praktik merasakan kesadaran yang ada di dalam diri kita. Tanpa perlu percaya, kita selalu sadar. Sadar bahwa kita sadar. Dan merasakan bahwa kita sadar adalah apa yang ingin dicapai oleh praktik meditasi.

Mungkin akan ada yang bertanya, "Apa sesederhana itukah?" Jawab saya, "Ya, tentu saja. Memang cuma begitu saja." Namun, dari yang begitu saja akan muncul banyak hal yang tidak begitu-begitu saja. Akan ada kebetulan yang muncul satu demi satu di dalam kehidupan. Munculnya juga begitu saja, tanpa perlu memohon-mohon, tanpa perlu percaya ini atau percaya itu. Meditasi adalah hal menikmati kesadaran kita sendiri saja. Dan kalau kita menikmatinya, maka akan muncul kebahagiaan. Bahagia karena kita menikmati. Ini kesederhanaan yang kedua.

Kesederhanaan ketiga adalah kita tidak perlu menyiksa diri untuk menjadi praktisi meditasi yang andal terlebih

dahulu. Yang perlu dilakukan adalah merasakan bahwa kita sadar. Kiat dari saya hanya satu, rasakan kesadaran kita berada di kepala. Bisa di titik antara kedua alis mata, bisa di tengah batok kepala, bisa di puncak kepala. Yang penting di kepala. Rasakan dan rasakanlah. Bisa sambil duduk tegak, bersila, atau duduk di atas kursi. Tegakkan punggung Anda. Anda boleh melakukannya sambil mendengarkan musik meditasi, boleh juga tidak. Yang terpenting merasakan kita sadar. Rasakan kesadaran yang adanya di kepala itu. Dan itulah Meditasi Mata Ketiga.

Mata ketiga adalah cakra ajna yang berada di tubuh eterik manusia. Secara fisik, cakra ajna atau mata ketiga adalah kelenjar pineal yang letaknya di tengah batok kepala. Untuk merasakannya cukup duduk diam dan rasakan kesadaran kita yang berada di kepala itu. Untuk patokannya bisa pakai titik di antara kedua alis mata. Diam dan rasakanlah.

Kemampuan menggunakan mata ketiga merupakan bawaan yang ada di tiap orang dari kita. Tanpa perlu meditasi, Anda juga sudah bisa menggunakannya. Tanpa perlu pakai istilah mata ketiga, sejak lahir Anda sudah memakainya. Selalu terbuka memang, karena tidak ada kelopaknya. Yang punya kelopak dan bisa membuka dan menutup adalah mata fisik kita. Mata ketiga tidak mempunyai kelopak karena letaknya di dalam batok kepala. Mata ketiga tidak pernah terbuka dan tertutup. Selalu utuh seperti itu. Tidak berubah sejak kita lahir dan akan tetap seperti itu selama kita masih berwujud manusia secara fisik.

Ada energi yang terkumpul dan berputar dengan sendirinya ketika kita meditasi di cakra mata ketiga. Ada penglihatan, ada mimpi, dan ada kebetulan demi kebetulan. Semua itu adalah hal yang normal. Lumrah, wajar saja, karena kita menyambung dengan alam semesta. Dan tidak perlu dipatok mati juga. Tidak perlu di-dogma-kan bahwa kalau meditasi di cakra mata ketiga harus mengalami pengalaman supranatural. Tidak begitu. Ada yang mengalami dan ada yang tidak mengalami. Pengalaman tiap orang berbeda-beda, dan kita tidak harus memaksa diri kita untuk ikut mengalami apa yang orang lain alami. Ada kemungkinan apa yang kita alami lebih menakjubkan dibandingkan pengalaman orang lain.

Sensasi yang dirasakan tiap orang akan berbeda-beda, tetapi tekniknya sama. Kenapa begitu? Karena kepribadian dari tiap orang tidaklah sama. Saya menggunakan istilah "elemen" di dalam percakapan-percakapan ini, tetapi secara umum bisa saya bilang bahwa penyebabnya adalah kepribadian yang berbeda. Sifat yang berbeda. Sifat orang yang berbeda akan memunculkan sensasi yang berbeda pula, juga cara mengungkapkan pengalamannya yang berbeda. Sama saja seperti metabolisme atau sistem pencernaan tubuh. Sistem pencernaan kita berbeda-beda, sehingga ada yang bisa gemuk dan ada pula yang tetap kurus walaupun jumlah dan jenis makanannya sama. Dan hal ini juga saya jelaskan di dalam percakapan-percakapan yang akan Anda baca setelah ini. Semua percakapan di dalam buku ini saya kemas dengan ringan karena menggunakan bahasa Indonesia sehari-

hari. Memang disengaja, karena diharapkan para pembaca dapat merasa rileks dan menikmati. Rileks dan menikmati merupakan esensi dari meditasi.

Kita sebaiknya memang perlu disiplin untuk melakukan meditasi, maksudnya kita sebaiknya rutin bermeditasi di setiap pagi dan malam hari. Bahkan sebaiknya kita bermeditasi tiap kali saat kita memiliki waktu senggang. Akan tetapi, tidak perlu melakukan meditasi saat kita merasa tegang. Hal lain yang perlu Anda ketahui adalah Anda tidak perlu merasa batal jika harus mengubah posisi kaki Anda karena kaki mengalami kesemutan. Atau Anda tidak perlu merasa konsentrasi Anda menjadi buyar ketika harus membuka mata karena ada yang mengetuk pintu. Tidak perlu begitu. Meditasi adalah hal menurunkan gelombang otak ke frekuensi meditasi. Frekuensi gelombang otak rendah, sehingga kita sadar bahwa kita sadar. Dan kita menikmati kesadaran itu.

Kita bisa lakukan hal-hal yang perlu dilakukan walaupun sedang meditasi. Meditasi bisa dihentikan sebentar, dan setelah itu bisa dilanjutkan kembali. Meditasi itu sederhana. Janganlah merasa bahwa meditasi itu hal rumit, jangan. Menurut saya, kita tetap berada di gelombang otak meditasi walaupun kita harus berhenti sebentar dan setelah itu meneruskan kembali meditasinya.

Percakapan-percakapan berikut akan mudah sekali diikuti oleh mereka yang telah mempraktikkan meditasi selama bertahun-tahun. Kalaupun ada istilah tidak bisa paham secara pasti definisi dari istilah-istilah yang telah saya sebutkan, seperti cakra-cakra tubuh dan gelombang

otak, tidak menjadi masalah, karena saya percaya Anda bisa mengira-ngira apa yang saya maksud. Tentang "elemen" atau kepribadian manusia, itu pun juga tidak akan menjadi masalah.

Biasanya, kalau orang baru pertama kali berkenalan dengan saya melalui Facebook, yang pertama kali ditanyakan adalah tentang "elemen". Orang akan bertanya, "Elemen saya apa?" Dan saya akan jawab dengan apa adanya. Sangat mudah untuk menebak elemen atau kepribadian dasar manusia. Ada udara, air, api, dan tanah. Pikiran, perasaan, tindakan, dan hasil. Ada yang dominan di satu elemen, dan itu terlihat jelas, seperti orang yang dominannya elemen api atau sifatnya seperti "tabrak-tubruk kanan-kiri". Atau seseorang yang dominan di elemen air atau tidak mau berpikir dan dominan mengandalkan perasaannya untuk mengambil keputusan. Atau seseorang yang dominan di elemen udara atau berpikir terus dan tidak bisa mengambil keputusan. Atau yang dominan di elemen tanah atau hanya mau bertindak apabila melihat ada hasil yang bisa diperoleh.

Patokannya hanya satu, yaitu semua elemen ada di dalam diri kita. Udara, air, api, dan tanah adalah elemen pembentuk alam semesta, dan semuanya ada di diri kita. Dan, kalau Anda tahu definisinya, tanpa Anda perlu tanyakan ke saya elemen Anda yang dominan apa, Anda juga akan bisa tahu dengan sendirinya. Sederhana dan bisa membantu kita dalam transformasi diri.

Transformasi diri akan berjalan dengan sendirinya kalau kita bisa menikmati segalanya dengan rasa syukur,

ikhlas, dan bahagia. Ini bukanlah hal yang dicari-cari, melainkan datang dengan sendirinya ketika Anda bermeditasi di cakra mata ketiga. Saya tidak pernah memaksa seseorang untuk mengadopsi nilai-nilai cinta kasih, apa pun alasannya. Cinta kasih akan muncul dengan sendirinya kalau Anda kultivasi spiritualitas melalui meditasi. Saya dan banyak teman sudah mengalaminya sendiri. Makanya saya tidak pernah mengkhotbahkan hal itu. Kalau esensi tindakan kita cinta kasih, kita tidak perlu sohorkan itu. Orang akan tahu dengan sendirinya. Dan inilah kesederhanaan berikutnya.

Anda tidak perlu menjadi praktisi meditasi andal terlebih dahulu untuk menikmati percakapan-percakapan berikut dan sebaiknya langsung saja mempraktikkan kiat-kiatnya. Saya percaya, Anda yang telah tergerak untuk membeli dan membaca buku ini adalah mereka yang satu frekuensi dengan saya. Memang manusia-manusia baru, hibrida yang muncul di abad pencerahan massal satu dunia di abad ke-21 M. Saya tidak akan kaget lagi ketika Anda suatu saat menulis pesan kepada saya bahwa Anda merasa ditelanjangi ketika membaca buku ini. Atau merasa seperti berhadapan dengan sepotong cermin. Anda melihat wajah Anda sendiri di sana. Lalu, Anda akan tertawa. Dan gelombang otak Anda akan turun dengan sendirinya ke frekuensi meditasi di cakra mata ketiga, setelah itu Anda akan mulai bermeditasi dengan rutin, juga akan menikmati semuanya ketika kebetulan demi kebetulan bermunculan di kehidupan Anda.

Terima kasih saya ucapkan kepada semua teman yang telah mau berbagi pengalamannya dengan saya. Kesaksian-kesaksian Anda telah saya masukkan ke dalam buku ini secara anonim. Para pembaca tidak tahu siapa Anda, tetapi saya tahu. Buku ini dipersembahkan kepada mereka dan kepada ribuan anggota Komunitas Spiritual Indonesia di mana saja. *We are one. The one looking out of your eyes is exactly the same as the one looking out of my eyes. Namaste, rahayu, enjoy aja.*

Leonardo Rimba
Jakarta, 8 November 2012

MATA KETIGA

dan Cara Menggunakannya

Daftar Isi

1
Bagaimana Merasakan Sensasi Meditasi Lagi?

T = Mas Leo, saya mau *curhat* tentang meditasi. Saya ingin mendapatkan penjelasan mengenai gerakan-gerakan yang sangat dahsyat sekali ketika saya melakukan meditasi melalui tangan saya bahkan sampai saya terbanting-banting jika saya mau menuruti energi itu. Tetapi sebaliknya, jika saya mau menenangkan energi yang datang itu, energi itu menjadi sangat tenang, halus, dan bahkan tidak terjadi apa-apa atau menghilang dengan sendirinya. Apa sebenarnya ini, Mas?

J = Sensasi saja. Anda merasakan sensasi di dalam pikiran Anda, dan Anda mengikutinya dengan gerak fisik. Ketika Anda berpikir "dahsyat", maka muncullah energi yang dahsyat dan Anda mungkin akan bisa jumpalitan mengikuti gerak energi yang asalnya dari pikiran Anda itu. Ketika Anda berpikir "tenang", maka muncullah energi yang tenang. Segalanya dimunculkan oleh pikiran Anda sendiri.

T = Dari dulu saya berpikir, diapakan sebenarnya energi itu agar bisa saya jadikan sesuatu yang bersifat positif.

J = Gunakan saja untuk kegiatan sehari-hari. Energi eterik yang kita kumpulkan dalam meditasi rutin, berguna untuk kegiatan sehari-hari dan bisa untuk membantu orang lain jika Anda mau. Ada yang menyebutnya sebagai energi penyembuhan. Penyembuhan ada bermacam-macam, ada penyembuhan mental, emosional, fisik, dan sebagainya. Penyembuhan bisa dilakukan terhadap diri sendiri dan orang lain yang meminta. Dan energi yang muncul dari praktik meditasi rutin itu sama saja dengan energi yang dimunculkan dari praktik tapa lainnya. Doa dan wirid termasuk praktik tapa juga.

Gelombang otaknya tetap berada di beta, yaitu gelombang ketika kita melek penuh. Kalau berdoa, wirid, meditasi, dan berbagai laku tapa lainnya dilakukan dengan gelombang otak Beta, maka tidak akan terjadi penumpukan energi eterik. Gelombang otak Beta cuma berputar di sekitar tubuh fisik saja seperti ketika kita melakukan *fitness* dan berbagai olah tubuh lainnya. Untuk memunculkan energi eterik, gelombang otak kita harus berada di level alfa ke bawah.

T = Pertanyaan kedua saya untuk Mas Leo. Dulu ketika saya baru memulai untuk melakukan meditasi, saya selalu mendapatkan sesuatu yang menarik dan terlalu luar biasa kebahagiaan yang saya dapatkan, seperti melihat cahaya dengan berbagai bentuk dan warna, serta mendapatkan petunjuk yang nyata di alam ini, dan terkadang tangan saya langsung berge-

rak sendiri di kertas, menulis sesuatu seperti gambar naga yang menunjukkan delapan sumber sesuai mata angin dengan masing-masing sebutan nama itu yang menghuni di masing-masing tempat dan lain-lainnya, sampai saya waktu itu dapat mengetahui orang yang akan datang ke rumah saya.

Tetapi Mas Leo, semua itu sekarang sudah total menghilang. Dan lebih ekstrem lagi, seolah-olah saya sama sekali tidak akan mencapai hal itu lagi. Apakah ini mungkin karena ada perasaan jenuh, Mas? Terus terang, saya merasakan sangat luar biasa dengan keadaan yang pernah saya dapatkan saat itu dan saya ingin mengembalikan semua itu seperti yang pernah saya alami sekitar 19 tahun yang lalu, yang begitu luar biasa.

Mas Leo mungkin perlu tahu bahwa saya memulai meditasi ini dengan diajarkan oleh seorang guru dan hanya dimohonkan satu kali di hadapan padmasana di sebuah pura, dan selanjutnya mereka tidak pernah menuntun saya lagi.

Saya mengalami kerinduan yang semakin mendalam sekali untuk bisa lagi terulang dengan masa lalu. Dan jika Mas Leo berkenan, saya mohon petunjuk apa yang sebaiknya saya lakukan dengan harapan saya ini?

J = Terima kasih atas curhatnya. Saya juga mengalami berbagai hal yang luar biasa bertahun-tahun lalu ketika saya memulai praktik meditasi. Namun, semuan-

ya itu tidak muncul lagi sekarang. Sekarang semuanya terasa biasa-biasa saja. Ini bukan soal jenuh atau tidak, tetapi soal pola pengalaman dalam praktik meditasi. Ketika kita mulai, memang akan ada segala macam sensasi yang menurut kita sangat menggembirakan, luar baisa, dan sebagainya. Tetapi, lamakelamaan segala sensasi itu akan lenyap. Kita tidak akan mengalaminya lagi. Namun, apakah tingkat kita turun secara spiritual? Tentu saja tidak.

Ketika kita semakin dewasa secara spiritual, segala macam sensasi itu tidak akan muncul lagi. Kita akan meditasi karena kita mau meditasi, dan bukan untuk merasakan segala macam sensasi itu. Kita juga tidak akan kaget lagi ketika ada kejadian ini atau itu, kita akan jalan biasa-biasa saja. Namanya jalan tengah, tidak ke kiri dan tidak ke kanan. *Can you follow me?*

2
Buka Tutup Mata Ketiga

T = Salam kenal Mas Leo. Nama saya W. Beberapa waktu yang lalu, saya telah mulai mengikuti beberapa tulisan Mas Leo. Ada beberapa pertanyaan yang masih mengganjal, yang berkaitan dengan mata ketiga.

Apakah memang semudah itu saja untuk membuka/mengaktifkan mata ketiga? (Hanya berdoa Bapa Kami, dan seterusnya, kemudian memohon untuk dibuka)?

J = Ya, memang semudah itu.

T = Kalau mata ketiga telah aktif, apakah bisa tertutup/ditutup kembali?

J = Bisa saja kalau mau.

T = Dampak aktifnya mata ketiga ini, apakah cenderung positif atau negatif, bagi yang bersangkutan?

J = Yang bersangkutan sendiri yang harus menilai, bukan saya.

T = Sebenarnya yang berperan di sini kelenjar pituitari atau kelenjar pineal?

J = Mungkin keduanya karena letaknya berdekatan sekali di batok kepala kita.

T = Kalau boleh Mas Leo terawang, mata ketiga saya ini sudah aktif atau belum? (Kalau Mas Leo berkenan).

J = Sudah.

Semua orang lahir dengan mata ketiga yang terbuka lebar dan tidak pernah menutup. Segala doa minta dibukakan mata ketiga cuma akal-akalan saya saja. Sebenarnya yang namanya mata ketiga selalu terbuka dan tidak pernah tertutup.

Anda sadar bahwa Anda sadar, bukan? Dan itulah mata ketiga Anda, kesadaran Anda. Dan bukan untuk melihat hantu. Kalau ingin melihat hantu caranya cukup dengan tidak tidur selama tiga hari dan tiga malam. Saya jamin Anda akan melihat hantu.

3
Tentang Energi Mata Ketiga

T = Tentang energi mata ketiga, saya sebelumnya sudah baca bukunya Mas Leo yang berjudul *Membuka Mata Ketiga.* Jadi... itu yang Mas Leo maksud *sengkrang-sengkring*? Saya merasakannya di kepala, tepatnya di ubun-ubun. Lalu di antara kedua alis terasa kencang dan sengkrang-sengkring itu turun dari kepala ke bawah ke tubuh.

J = Ya, itulah energi mata ketiga.

T = Terima kasih, Mas Leo. Mohon bimbingan selanjutnya. Saya hanya ingin belajar untuk memperbaiki kehidupan saya di masa yang akan datang, karena saya percaya apa yang saya hadapi di kehidupan saya sekarang ini adalah buah dari kehidupan saya sebelumnya dan untuk mendapatkan yang lebih baik di kehidupan yang akan datang saya harus mempelajari diri di kehidupan sekarang ini. Saya tidak ingin hanya berputar pada soal-soal ujian yang sama di setiap kehidupan saya, karena untuk memutus rantai reinkarnasi di kehidupan saya sekarang ini rasanya tidak mungkin saya bisa, saya merasa perkembangan pembelajaran saya sangat lambat, mungkin karena di kehidupan sebelumnya saya tidak pernah mempelajari

diri, banyak berbuat dosa, dan di kehidupan sekarang juga banyak dosa, Mas hehehe... dan mungkin banyak lagi sebab lain?

J = Kalau Anda memakai pengertian reinkarnasi, ya seperti itulah. Reinkarnasi itu konsep untuk mengatur hidup manusia agar tertib mengikuti ajaran agama. Dalam hal ini agama Hindu, Buddha, dan sebagainya. Kalau hidupnya tertib ber-bhakti dan mempraktikkan dharma, maka nanti akan masuk nirwana dan tidak lahir kembali ke dunia. Dunia ini *samsara*. Samsara itu sengsara dalam bahasa Indonesia. Walaupun kaya raya, tetap saja dibilang menjalani samsara karena bukti tak terbantahkan memperlihatkan bahwa manusianya masih ada di dunia fisik ini. Kita semuanya samsara/sengsara karena masih balik lagi ke sini, ke dimensi ruang dan waktu. Kalau kita sudah sempurna, maka kita tidak akan balik lagi. Kita akan *moksa*. Moksa adalah masuk ke keabadian. Bisa disebut *nothingness* juga. Nibbana. *So*, segalanya konsep saja. Reinkarnasi itu konsep. Kalau Anda merepotkan diri dengan konsep-konsep itu, akibatnya Anda akan parno sendiri.

T = Mohon penjelasannya untuk meditasi dengan mantra Gayatri apakah diucapkan dengan mulut ataukah cukup dalam hati saja?

J = Bisa diucapkan dengan mulut, bisa juga di dalam hati saja. Saya sendiri tidak pernah mengucapkan mantra Gayatri dengan mulut karena orang bisa kaget. Mer-

eka bisa mengira saya kesurupan arwah dari India Kuno. Karena saya orangnya cukup *considerate of other people*, akhirnya saya memakai mantra itu di dalam hati saja. Sama saja.

T = Untuk memusatkan pikiran di mata ketiga, apakah kita perlu visualisasi?

J = Kalau Anda berbakat visualisasi, maka Anda bisa juga pakai bakat Anda. Kalau tidak berbakat, ya tidak usah. Tidak semua orang berbakat untuk visualisasi. Daripada mau visualisasi gunung, jadinya malah korek api, mendingan biasa saja, tidak usah pakai visualisasi.

MATA KETIGA

dan Cara Menggunakannya

4
Centered and Spontaneous

T = Selamat pagi, Mas Leo. Salam bahagia selalu. Saya ingin mencontohkan kepada teman saya perbedaan antara kesadaran dan pemikiran. Dan saya memberikan contoh antara telur dan ayam, apa yang lahir duluan. Dan ia berpikir lama, yang akhirnya frustrasi dan itulah pikiran kita. Kita akan tidak bahagia jika kita dipengaruhi oleh pikiran kita, namun jika kita mau sadar bahwa itu hanya merupakan pikiran kita dan bukan kesadaran kita, maka kita saat itu juga bisa keluar dari stres itu. Dan ia langsung percaya dengan teori tersebut.

J = *Good, then?*

T = Yang ia mau tanyakan adalah bagaimana cara yang mudah untuk membedakan pada waktu ia sadar atau berpikir atau berperasaan?

J = Yang namanya kesadaran itu cuma sadar tok. Sadar bahwa kita sadar. Kita tidak berpikir apa pun, kita cuma sadar. Kalau sudah memberikan label terhadap benda atau peristiwa, maka artinya kita sudah berpikir. Kita berpikir ketika kita tahu ada orang yang kita sukai. Kenapa kita suka dirinya? Karena saya membandingkan orang itu dengan diri saya. Diri saya

adalah konsep diri tentang saya, dan itulah ego. Ada ego yang menempatkan dirinya di antara objek-objek lain. Ada ego yang menempatkan diri dengan sesuatu yang disebutnya Tuhan sehingga si ego akan mulai berpikir.

Berpikir tentang bagaimana caranya supaya setelah mati masuk surga. Bagaimana supaya merasa bahagia di dunia ini. Bagaimana supaya tidak kena sial. Bagaimana supaya tenteram dan bahagia. Ini semuanya pemikiran karena ada konsep diri atau ego. Sedangkan yang namanya kesadaran adalah di luar pikiran. Kita tidak berpikir. Kita hanya sadar bahwa kita sadar. Pikiran dilahirkan oleh kesadaran, *and not vice versa.* Tanpa ada kesadaran, maka kita tidak bisa berpikir. Namun, kita bisa sadar tanpa berpikir. Sadar karena memang sadar. Bisa juga disebut keadaan *samadhi*.

Perasaan muncul kalau kita menempatkan diri kita sebagai objek dari apa yang ada di luar diri kita. Ada *inside* dan *outside*. Ada ego atau konsep diri kita yang bisa merasakan emosi-emosi: senang, sedih, bosan, dan sebagainya. Sedangkan yang namanya kesadaran tidak merasakan emosi apa pun. Sadar karena memang sadar. Tidak bahagia, tidak sedih, tidak bosan. Cuma sadar tok.

T = Yang kedua dan yang sangat penting adalah bagaimana cara yang efektif untuk bisa selalu di titik tengah, di titik kesadaran kita?

J = Konsentrasi saja di pusat kesadaran kita, di cakra mata ketiga. Ini pusat kesadaran yang kita dapatkan ketika meditasi, ketika kita sadar bahwa kita sadar, frekuensi samadhi. Kalau kita terpusat di titik ini, maka apa pun yang kita lakukan secara fisik akan berjalan apa adanya. Bisa menulis tanpa berpikir, bisa berbicara tanpa berpikir. Kalau kita tidak berpikir artinya kita spontan. Spontanitas adalah suatu ciri spiritualitas yang dewasa. Karena kita secara spontan tidak akan risau dengan hal apa pun yang orang lain akan pikirkan. Orang lain mau bilang kita benar ataupun salah merupakan urusan itu sendiri, yang penting kita apa adanya saja, spontan.

Spontanitas dan terpusat di kesadaran. Saya rasa cuma dua hal itu saja yang penting tanpa perlu menambahkan segala macam kata-kata mutiara seperti ikhlas, pasrah, takwa, dan sebagainya. Kita hanya perlu menjalani saja, dengan spontan dan terpusat. *Centered and spontaneous.*

MATA KETIGA

dan Cara Menggunakannya

5
Pakai Mata Ketiga

T = *Dear* Bli Leo. Saya Nyoman dari Denpasar (sudah jelas *kalee*, ya ^_^). Saya sangat senang pertama kali menemukan tulisan-tulisan Bli Leo, seperti *I found precious things that I've been looking for. Very grateful for that.*

J = Hmmm...

T = Kalau tidak terlalu menggangu dan Bli Leo ada waktu, mohon kiranya dapat memberikan petunjuk tentang berapa hal yang pernah saya alami.

J = *What's that?*

T = Pada suatu saat sehabis sembahyang, saya duduk mencoba mencari tahu tentang diri dan merasa (tidak tahu apakah itu hanya halusinasi belaka) ada seperti penampakan Acintya atau Sang Hyang Tunggal, sangat tinggi, tetapi terlihat seolah-olah memancarkan berbagai macam sinar ke arah saya.

J = Artinya sudah jelas, bahwa Acintya merupakan sumber dari kesadaran kita. Kita sadar bahwa kita sadar, dan kita sadar bahwa ada sesuatu di "atas" sana. Sinarnya bermacam-macam dan tidak putih saja seperti apa yang dipercayai oleh banyak orang, yang

juga tidak salah. Putih itu berisi bermacam-ragam sinar, mejikuhibiniu. Kalau diuraikan jadilah segala macam warna pelangi.

Pelangi pelangi, alangkah indahmu, merah kuning hijau, di langit yang biru.... Dan kita hanya melihat saja, bukan? Kita hanya bisa melihat pelangi itu. Kita cuma melihat ada Acintya yang secara teoritis tidak bisa diuraikan. Kita hanya tahu bahwa ada Acintya atau Sang Hyang Tunggal. Kita cuma tahu tok.

Acintya adalah simbol dari kesadaran yang ada di diri kita yang cuma tahu bahwa kita sadar. Dari mana asalnya kita tidak tahu, dan mau ke mana setelah ini kita juga tidak tahu. Yang kita tahu adalah kita sadar bahwa kita sadar. Acintya adalah simbol dari kesadaran kita yang, katakanlah, memang selalu ada. Tidak diciptakan dan tidak bisa musnah. *Then?*

T = Pada kesempatan lain (dalam posisi duduk juga), saya merasa seperti ada orang yang memakai pakaian layaknya tokoh Rama dalam *Sendratari Ramayana,* memegang tangan saya dan saya pun ikut terbang ke arah Timur Laut, melewati Pura Besakih dan turun di bawah kaki Gunung Agung. Di sana ada sebuah gua dengan mulut gua yang sangat kecil dan saya ragu ketika tangan saya ditarik untuk masuk ke dalamnya.

J = *Ok, then?*

T = Semakin masuk ke dalam, gua tersebut semakin be-

sar dan di sana terdapat sebuah batu yang besar. Di atas batu tersebut, ada seorang laki-laki tua sedang duduk bersila, semua rambutnya putih, juga berjenggot putih panjang. Orang tua tersebut menatap saya... lalu tersenyum dan mengangkat tangan kanannya (telapak tangannya menghadap ke saya).

J = *Ok, then?*

T = Tidak ada percakapan antara kami. Setelah itu, tangan saya diraih oleh tokoh yang seperti Rama tersebut dan kembali terbang menuju rumah saya. Lalu, saya tersadar dan saat membuka mata saya masih duduk bersila di depan Padma (Pura) yang ada di rumah. Saya bertanya-tanya dalam hati, *Tadi itu apa, ya?*

J = Rama adalah simbol dari manusia biasa seperti kita. Seorang pria yang berpegang kepada "moral" (dalam tanda kutip). Moral yang dipegang selalu berpatokan kepada benar dan salah. Jahat dan baik. Anda ditarik oleh Rama yang sebenarnya juga simbol dari diri Anda sendiri. Lalu Anda di bawa ke kaki Gunung Agung untuk bertemu dengan seorang pertapa. Pertapa itu ternyata tidak berada di Pura Besakih yang merupakan simbol dari "moralitas", melainkan di sebelah bawahnya lagi, di kaki Gunung Agung. Dan tempat tinggalnya di dalam gua yang mula-mula sempit dan lama-kelamaan semakin besar.

Bisa juga dikatakan bahwa Anda dituntun oleh Rama untuk masuk ke dalam naluri Anda sendiri.

Naluri adalah cakra tubuh bagian bawah. Tempatnya terasa tidak senonoh, tidak segemerlap Pura Besakih yang ada di bagian atasnya. Namun, naluri tetap merupakan bagian dari diri kita selama kita masih menjadi manusia hidup. Dan pertapa itu memperlihatkan tangan kanannya kepada Anda, seolah-olah mengatakan, "Jangan takut."

Janganlah takut untuk menggunakan naluri yang ada di diri Anda. Melalui hati nurani dan melewati segala macam ritual dan tradisi formal, Anda akan bisa berkenalan juga dengan naluri Anda. Dan tidak perlu ada yang ditakuti di sana. Simbolnya adalah pertapa tua itu, yang sebenarnya memiliki kemampuan supranatural, tetapi tidak menggunakannya karena Anda sendiri sudah "tahu".

Menurut saya, Anda secara intuisi sudah tahu apa arti dari penglihatan itu. Sri Rama adalah simbol dari diri Anda, seorang manusia biasa yang bermain dengan berbagai akidah agama dan kemasyarakatan, berpegang pada benar dan salah. Namun akhirnya, Sri Rama di dalam diri Anda pun mengakui bahwa ada yang masih kurang, yaitu naluri. Dan naluri itu adanya di tempat sepi. Masuknya sempit, tetapi makin lama makin lega.

Dengan kata lain, Anda ditunjukkan untuk kultivasi naluri itu. Bisa menggunakan teknik kundalini, atau bisa menggunakan teknik apa saja. Yang jelas, tidak ada hal pembenaran ataupun penyalahan di sana.

Tidak ada jahat atau baik. Tidak ada benar atau salah. Yang ada hanya menjadi diri sendiri saja, seperti pertapa itu, yang juga simbol dari diri Anda sendiri.

T = Bli, saya sangat tertarik dengan apa yang Anda sebut "Higher Self" dan ingin sekali mancapai hal itu. Bisa *nggak* ya, Bli Leo? *How?*

J = Higher self adalah kesadaran tinggi di diri kita, dan munculnya selalu dalam bentuk simbol-simbol. Anda telah melihat berbagai simbol dari higher self Anda sendiri. Acintya yang Anda lihat itu merupakam higher self Anda. Rama dan pertapa tua itu higher selves Anda juga. Kita tidak mencapai higher self, tetapi kita "melihat" higher self. Melihatnya dalam bentuk simbol-simbol. Yang bisa kita rasakan hanyalah kesadaran kita ketika kita sadar bahwa kita sadar. Yang kosong itu. Yang tidak ada apa-apa. *Pure consciousness.* Dari pure consciousness itu muncullah berbagai macam simbol yang bisa kita sebut sebagai higher self.

T = Saya sekarang belajar melakukan meditasi cakra ajna (mata ketiga) dengan Gayatri setelah membaca tulisan Bli. Baiknya (kalau Bli mau merekomendasi) berapa kali meditasi tersebut dilakukan dalam sehari dan berapa lama waktu yang diperlukan?

J = Meditasi di cakra mata ketiga bisa dilakukan sehari dua kali, setiap pagi dan malam, 30 menit setiap kali.

T = Dan yang terakhir, kalau memang boleh, mohon Bli Leo bantu agar mata ketiga saya bisa dibuka.

J = Nggak boleh, *your mata ketiga is already* terbuka, sudah bisa melihat segala macam penampakan. Yang Anda perlu lakukan sekarang cuma bicara saja. Kalau ada yang bertanya kepada Anda, Anda tidak perlu berpikir, tetapi langsung bicara saja. Apa yang masuk ke dalam pikiran Anda, Anda ucapkan saja. Namanya intuisi, dan datangnya dari batin atau mata ketiga itu.

Mata ketiga memiliki manifestasi yang berbeda-beda, tergantung bakat dari orang itu sendiri. Menurut saya, Anda itu elemennya udara, dan bakatnya adalah menyintesis berbagai pengertian. Belum tentu Anda bisa melihat energi, tetapi terkadang Anda memperoleh penglihatan, dan lebih sering lagi memperoleh petunjuk di dalam mimpi. Bisa saja penglihatan tersebut suatu saat akan habis, tetapi Anda akan jalan terus. Saya sendiri sudah tidak lagi memperoleh penglihatan sekarang. Yang saya peroleh simbol-simbol dari dalam mimpi.

6
Sudah Bisa Bermeditasi

T = Mas Leo, beberapa hari ini saya sudah mencari-cari bagaimana cara bermeditasi. Termasuk pula mencoba dari saran-saran *sampean* tentang bermeditasi yang kata sampean gampang itu.

J = Memang gampang.

T = Tapi, sampai sekarang, saya merasa masih belum bisa bermeditasi.

J = Itu kan perasaan Anda saja. Kalau Anda bisa lulus dari perguruan tinggi, artinya Anda sudah bisa melewati cakra mahkota. Anda sudah pernah memakai toga kebesaran ketika diwisuda, bukan? Lengkap dengan topinya *which is the symbol of cakra mahkota?*

Dan saat diwisuda Anda diam saja. Diam dan terharu. Itu apaan kalau bukan meditasi?

T = Berbagai macam cara saya lakukan. Mau merem, setengah merem, memberi stimulasi ke tubuh dengan cara *ngomong* ke anggota tubuh, dan lain-lain.

J = Sudah pernah coba tanpa cara belum? Tanpa cara seperti ketika Anda diam saja ketika mengikuti acara wisuda? Ketika lagu almamater dinyanyikan?

T = Saya juga berkonsentrasi dengan cakra mata ketiga, dengan fokus di titik tengah antara alis, yang ada malah pusing.

J = Karena Anda berkonsentrasi *full*, maka Anda merasa pusing.

T = Kayaknya tiap konsentrasi ke cakra mata ketiga itu, kepala jadi makin berat, jadinya nggak kuat, lalu berhenti deh.

J = *Next time* nggak usah pakai trasi, konsen saja. Konsen yang bukan konsen. Fokus yang bukan fokus. Lihat saja satu titik di antara kedua alis mata, dan rasakan getarannya. Getaran itu frekuensi, rasanya *kliyar-kliyer,* antara bergetar dan tidak, *serrr-serrr-serrr... stop*. Terus mulai lagi, serrr-serrr-serrr... stop. Ulangi seperti itu sampai Anda tidak peduli lagi. Mau bergetar kek atau nggak bergetar kek, *I don't care* gitu, lho!

T = Minta tolong dong sampean *lihatin* kenapa saya kok belum bisa bermeditasi?

J = Karena Anda masih ingin bisa. Kalau Anda masih bilang bahwa Anda ingin bisa, maka sampai kapan pun Anda tidak akan bisa. Anda cuma akan sampai di tahap ingin bisa. Pada pihak lain, kalau Anda katakan bahwa Anda sudah bisa meditasi, maka Anda akan sudah bisa. Meditasi artinya fokus dan nonfokus sekaligus. Menikmati rasa *kentar-kentir* sampai bosan sendiri dan tidak peduli lagi akan segalanya.

T = Saya merasa membutuhkan meditasi untuk hidup saya.

J = Menurut saya, Anda sudah bisa bermeditasi sejak Anda lahir. Ketika Anda diam saja, berarti Anda sedang bermeditasi. Dan itu sudah Anda lakukan dengan fasih sejak Anda lahir ke Bumi.

MATA KETIGA

dan Cara Menggunakannya

7
Meditasi Jawa

T = Mas Leo, mengenai metode meditasi mungkin Mas Leo sudah tahu semuanya?

J = Tidak semuanya saya tahu. Meditasi jenisnya tidak terhitung, setiap orang bisa menciptakan dan mempraktikkan jenis meditasinya sendiri.

T = Maaf, apakah Mas Leo pernah mencoba metode meditasi Jawa? Di mana segala keterbatasan kita dibawa untuk manunggal bulat, menjajaki segala alam dengan kesadaran yang utuh, menelusuri asal mula kehidupan dan kembalinya sang hidup? Mungkin nanti pengalaman kita akan sama setelah dialamkan.

J = Saya belum pernah mendengar ada yang namanya metode meditasi Jawa. Silakan di-*share*, seperti apa metodenya?

T = *Yup*, senang sekali bisa berbagi. Secara historis Jawa pada awal mulanya kaya akan pemahaman spiritual, mulai animisme, dinamisme, dan lain-lain. Pada prinsipnya manusia Jawa selalu mencari *the Highers*, sesuatu kekuatan di atas manusia, sehingga akhirnya konsep Ketuhanan dicapai dengan mati raga.

J = *Ok*.

T = Dalam berproses akhirnya disimpulkan bahwa ada kekuatan super di atas kemampuan manusia yang merupakan sumber dari sang hidup (generator dari bola-bola lampu yang berpijar). Untuk mencapainya banyak sekali metodenya, dan dalam berproses ke sana manusia Jawa juga hidup di ranah manusiawi yang keras, sehingga akhirnya ditemukan berbagai ilmu kanuragan (ilmu kesaktian, penerawangan, ramalan atau ilmu hitung asronomi, dan spiritual *healing*).

J = Ok.

T = Pada prinsipnya itu ada karena mereka berinteraksi dengan lingkungan dan harus beradaptasi dengan kerasnya hidup.

J = Ok.

T = Akhirnya setelah menemukan semuanya, rupanya sang hidup (Aku) belum puas karena ada satu *missing link* yang belum terjawab, yaitu besok ketika tiba waktu-Ku, bagaimana sang Aku harus mengembalikan sang hidup? *That's the starting point how* meditasi Jawa menemukan bentuknya yang lugas. Itu prinsip dasar yang harus ada, Mas.

J = Ok.

T = Orang Jawa tidak mengenal kelenjar prineal, cakra mahkota, dan lain-lain hingga kundalini. Mereka hanya mengenal rasa, angan-angan, dan *sih* (kasih/hati terdalam atau *stroom* yang ada dalam bola lampu yang sama dengan stroom-nya generator).

J = Ok.

T = Dan satu lagi, generator yang menghidupi alam semesta dan yang merencanakan sel DNA manusia hingga amoeba, menjaga Matahari tetap bersinar, dan pergantian siang-malam hingga menjaga sistem makro seluruh planet di semesta raya tidak bertubrukan satu sama lain.

J = Ok.

T = Dalam meditasi Jawa, meski kita sudah pintar, kita mesti tidak menggunakan nalar dan otak kita, berhentilah dengan berpikir sejenak, lepaskan semua konsep sehingga kita bebas merdeka... diam, tidak usah berteori... hanya diam dan melihat diri kita dengan rasa dari ujung rambut hingga ujung kaki. *Who am I?*

J = Ok.

T = Pelan-pelan bukalah tempurung yang melingkupi kita, *just for a moment* saja (dirasakan saja) *The Power of Universe...* kita simak dan rasakan interaksi kita dengan semesta, siapa tahu kita bertemu dengan yang membuatnya (seandainya ada hehehe...) *just flow* dan jangan dipaksakan.

J = Ok.

T = Dalam melihat diri, kita mesti jujur, tak ada yang ditutup-tutupi, apa adanya, telanjang, polos, bugil lalu setelah bulat dalam melihat diri, berhentilah berpikir. Tubuh yang diwakili rasa dan angan-angan dib-

ulatkan untuk mencapai kebulatan iman diajak menyembah sang sumber hidup dengan ikhlas. Dalam tahap ini, semua cakra akan aktif, seluruh getaran alam akan masuk ke dalam fisik dan berbaur menjadi kekuatan yang tak terkira (aktifnya cakra mahkota). Kita mesti sadar lho ya, jangan *trance*.

J = Ok.

T = Begitu getaran itu dilewati dan kita masuk ke dalam suasana yang tenang, saat itulah petualangan dimulai. Sang Budhi akan menjemput kita melalui alam-alam, *cluster,* yang kita belum kenal, hingga jika kita diberi rahmat, kita akan masuk ke dalam suasana asal mula dari kehidupan. *Almighty, God Spot,* atau apalah namanya.

J = Ok.

T = Jangan heran di sana nanti karisma kita tidak ada artinya. Yang ada hanyalah karakter kita, dan *the goals* hidup kita yang akan terproses. *Who knows* (tiap orang akan terproses sesuai tugasnya masing-masing), itu pun kalau diizinkan.

J = Ok. Memang seperti itu. Itulah meditasi saya juga, apa adanya saja, walaupun saya tidak bilang itu meditasi Jawa.

8
Dicky dari Yogyakarta

T = Leo, ini saya Dicky dari Yogyakarta.

J = *Hallo*, Dicky!

T = Saya mau berbagi tentang pengalaman meditasi saya.

J = Boleh saja, bagaimana?

T = Sekitar enam hari yang lalu saya melakukan meditasi (saya lakukan setelah pukul 22.00 WIB). Hari pertama saya bermeditasi dengan niat terhubung dengan kekuatan Ilahi. Di tengah proses meditasi, saya mulai merasakan badan saya terasa sangat ringan, pikiran tiba-tiba *plong* dan seolah segala beban hidup hilang seketika.

J = *That's good, then?*

T = Perlahan tetapi pasti, saya melihat sebongkah cahaya bulat kecil. Namun perlahan cahaya itu semakin mendekat ke arah saya, semakin jelas semakin membesar dan cahaya itu berwarna putih. Saya bingung menyebutnya karena yang saya lihat warnanya putih bening, tetapi sangat berkilau seperti kristal. Semakin lama semakin dekat dan semakin besar dan se-

makin jelas pula bahwa ada warna keungu-unguan melingkari cahaya putih itu, terus cahaya itu masuk ke kepala saya bahkan sangat terasa badan saya seperti dihempas sebuah kekuatan atau apa, yang jelas badan saya terasa terhempas. Selang beberapa detik dari itu, muncul lagi cahaya dengan warna yang sama mendekat ke arah saya lagi dan akhirnya cahaya itu masuk ke dada saya, pada saat itu saya hanya bisa pasrah.

J = *Arrgh...* (pasrah)

T = Selanjutnya setelah saya selingi satu hari dari meditasi hari pertama tersebut, saya pun meditasi kembali dengan niat yang sama, kembali saya merasakan sensasi aneh, yakni, saya merasa badan saya berputar-putar kencang sekali, saya berusaha mengendalikan putaran badan saya dengan pikiran saya tetapi itu tidak berhasil dan kembali saya hanya bisa pasrah dan tiba-tiba saya merasakan ada sebuah energi yang berputar di sekitar kepala dan leher saya.

J = Then?

T = Kepala saya tiba-tiba terasa seolah didongakkan dan saya rasakan ada sesuatu yang melingkar (terpasang) di leher dan kepala saya, saya hanya bisa berzikir saat itu dan pasrah atas apa yang sedang terjadi.

J = Arrgh... (pasrah)

T = Kemudian kembali sensasi lega, damai, dan tenang

yang saya rasakan saat itu. Dan sesudahnya, saya bermeditasi lagi.

J = That's good.

T = Demikian pengalaman meditasi saya yang, jujur, selama ini belum penah saya rasakan. Sekiranya Leo bisa memberikan wawasan tentang ini dan bila memang apa yang saya alami adalah benar, bukan merupakan ilusi saya semata.

J = Itu benar, tetapi benarnya secara subjektif. Orang lain tidak bisa merasakan apa yang Anda rasakan, dan kalau diceritakan kepada mereka, bisa saja mereka sebut sebagai halusinasi. Halusinasi artinya kita sendirilah yang merasakannya. Kita mengalaminya secara riil dan tidak dibuat-buat. Namun, apa yang kita rasakan hanyalah ada di dalam pikiran kita saja, sama sekali tidak ada benda fisik yang bergerak, tidak ada UFO yang mendekat, tidak ada cahaya datang dan masuk ke dalam kepala serta dada kita.

Tetapi, Anda merasakannya, bukan? Dan rasa itu nyata bagi Anda. Nyata dan Anda tahu bahwa artinya Anda menyambung dengan alam semesta. Energi Anda menyambung dengan energi yang ada di alam, di manusia sekitar Anda. Itu maknanya, dan muncul secara simbolis dalam wujud cahaya terang yang Anda lihat tatkala meditasi itu berlangsung.

Tidak usah bingung, teruskan saja bermeditasi. Kemungkinan besar segala sensasi itu akan berhenti

dengan sendirinya ketika Anda rutin bermeditasi. Biasanya sensasi yang aneh hanya ada pada awal ketika kita mulai rutin meditasi, dan setelah itu tidak akan ada apa-apa lagi.

9
Mata Ketiga dan Perjalanan Spiritualku

T = Mas Leo, banyak master *reiki* yang bilang bahwa mata ketiga hanya untuk orang yang telah siap. Makanya, banyak praktisi reiki yang sejak lahir mata ketiganya telah terbuka, lalu ditutup lagi oleh si master. Master reikiku yang terakhir juga pernah memarahi aku karena aku minta mata ketigaku dibuka. Aku malah *dikatain* orang yang cari kesaktian. Padahal sejak aku kenal meditasi enam tahun lalu sampai sekarang, aku tidak memiliki kesaktian apa-apa tuh. Kalaupun ada, niat dan harapan untuk memiliki kewaskitaan, itu kan manusiawi dan aku tidak merasa itu salah. Lagi pula, aku ternyata tidak menuruti keinginan untuk mendapatkan kewaskitaan tersebut.

J = Ok, then?

T = Ia bilang, aku sebenarnya berbakat dan condong dengan mata ketiga, tetapi karma negatif terlalu tebal menutup mata ketigaku. Ia justru menyarankan aku melatih kepekaan perasaan batin *instead of* menerawang pakai mata ketiga. Namun, karena aku orang yang sangat logis, rasional, dan tidak peka, aku mengalami kesulitan untuk melatih kepekaan batin. Cuma bikin frustrasi saja.

J = Kepekaan batin itu mata ketiga, dan jenisnya berbeda-beda. Orang yang dominan dengan elemen air akan bisa melihat macam-macam bahkan tanpa perlu latihan. Elemen air bisa melihat emosi orang seolah-olah memiliki bentuk. Orang yang dominan berelemen api, tidak bisa melihat apa pun, tetapi banyak memperoleh penglihatan di dalam mimpi. Orang dengan elemen udara akan merasa memperoleh pengertian seperti kelebatan petir. Muncul begitu saja di dalam pikirannya. Namun, orang dengan elemen tanah tidak mengalami semua itu. Orang elemen tanah tahu-tahu sudah bisa segala sesuatu. Bisa menjalankan apa adanya saja tanpa memperoleh sensasi yang "wah". Menurut saya, Anda ini berelemen tanah, orangnya *slow but sure,* dan pengertian yang muncul adalah pengertian akhir. Muncul dan bisa langsung dipakai.

Apa lagi yang mau dibuka? Sampai kapan pun Anda tidak bisa melihat setan karena Anda bukan elemen air. Dan kemampuan melihat setan bukanlah pertanda orangnya waskita. Mereka yang sensitif sejak lahir malahan sudah bisa melihat setan tanpa perlu meditasi segala macam. Bakatnya memang melihat setan, tetapi mungkin tidak berbakat untuk berpikir logis dan rasional seperti Anda. Dan kemampuan seperti itu bukan berarti orangnya waskita. Paling jauh kita bisa bilang bahwa orangnya sensitif untuk melihat bentuk energi, walaupun bentuk itu tidak ada secara fisik.

T = Banyak master reiki juga bilang bahwa untuk membuka mata ketiga, selain orangnya siap secara mental, juga punya energi yang cukup besar. Mas Leo tampaknya cuma meniatkan dan tidak menggunakan energi-energi segala?

J = Semuanya menggunakan energi. Manusia itu sistem energi, bukan? Energi itu sudah ada, dan memang tinggal meniatkan saja. Kalau kita meniatkan batin kita terbuka, maka akan terbuka. Kalau kita tidak meniatkannya, maka tidak akan terbuka. Ada juga orang yang berniat membuka batinnya, tetapi ia masih berpegang kepada *belief system* yang dilandasi rasa takut. Kalau masih mau begitu maka mata ketiganya adalah mata ketiga yang tertutup kacamata berwarna hitam. Kacamata hitam itu sistem kepercayaan, biasanya berasal dari agama dan budaya masa lalu. Motivasinya adalah rasa takut. Takut masuk neraka.

T = Mas Leo kan sering menganjurkan meditasi di *God Spot* atau kelenjar pineal, tetapi aku masih ingin bermeditasi vipassana MMD (Meditasi Mengenal Diri) dulu. Bagaimana?

J = *No, problem.* Vipassana kan gaya bebas, fokus dan tidak fokus. Akhirnya orang akan menemukan titik yang paling pas buat dirinya. Bisa saja seseorang akan merasa nyaman untuk bermeditasi di cakra jantung, di cakra solar plexus, bahkan langsung di cakra mata ketiga. Itu sah saja. Namun, yang terdalam itu di cakra mata ketiga, dan cepat atau lambat orang akan

sampai ke sana juga. Caranya, dengan fokus dan tidak fokus. Ada dan tidak ada. Kalau benar-benar fokus, maka cakra mata ketiga bisa menghasilkan energi yang luar biasa besar untuk membantu penyembuhan orang lain. Ini energi elemen udara, dikeluarkan melalui ucapan atau tulisan. Dalam tradisi Timur Tengah namanya bernubuah. Dalam tradisi Jawa disebut sabda pandito ratu. Dalam tradisi Tao dan Zen dikeluarkan dengan gaya *ngeyel-ngeyel. It's about healing.* Energi penyembuhan.

T = Menurut Mas Leo penyebab amarahku yang tak jelas itu apa? Si master reikiku yang terakhir bilang bahwa di masa lalu aku pernah jadi prajurit kerajaan, baru nikah belum sempat bersetubuh di malam pertama, eh dipanggil ke medan perang dan tewas terbunuh. Katanya, aku kesal dan marah, dan emosi negatif ini terbawa sampai sekarang.

J = Itu penjelasan berdasarkan belief system si master reiki. Seorang psikolog jelas akan memberikan penjelasan berbeda. Saya juga akan memberikan penjelasan berbeda. Saya akan bilang bahwa penyebab amarah Anda adalah tidak *nyambung*-nya antara teori dan praktik.

T = Aku juga sering merasakan kehampaan di dalam meditasi dan keadaan biasa. Aku pernah bilang itu ke master reikiku yang terakhir dan ia bilang bahwa aku punya harapan tersembunyi dan punya konsep sendiri tentang Tuhan. Lalu, aku balik bertanya, harap-

an apa? Konsep Tuhan yang bagaimana? Kalau punya harapan, kenapa aku tidak tahu harapan itu apa? Kalau punya konsep Tuhan, kenapa aku tidak bisa menjabarkan konsep itu?

J = Apa harapan tersembunyi Anda dan apa konsep tersendiri Anda tentang Tuhan tentu saja cuma diketahui oleh Anda sendiri. Orang lain hanya bisa bilang Anda punya itu. Dan itu bisa terasakan oleh setiap orang yang jeli, walaupun bukan seorang master reiki. Untuk melihat hal seperti itu tidak memerlukan reiki. Semua orang yang jeli bisa melihat, kok.

T = Aku juga sering merasa tujuan hidupku tidak jelas. Ibaratnya, mati segan hidup tak mau. Aku pikir itu juga salah satu sebabnya aku dulu ikut hipnoterapi yang mahal itu. Cuma, ke si hipnoterapisnya aku bilang mau menyelesaikan skripsi karena aku anggap tujuan hidup itu terlalu besar dan skripsi yang selesai adalah tujuan yang realistis dan dekat. Kalau aku mengkhayalkan langit malam atau ruang angkasa, rasa hampa itu biasanya semakin kuat terasa.

J = Saya juga begitu. Dan menurut saya semua orang yang telah mencapai spiritualitas yang dewasa merasakan rasa hampa itu.

T = *By the way,* tentang para master reiki, menurutku apa yang mereka ajarkan itu banyak omong kosong. Omong kosong yang paling utama adalah tentang *unconditional love.* Mereka mengajarkan teknik untuk kultivasi unconditional love, tetapi pada kenyataan-

nya tidak ada tuh unconditional love. Itu cuma ada dalam latihan, dan oleh karena itu, khayalan belaka. Aslinya, mereka juga sewot kalau ada orang lain yang mengklaim energi reiki yang telah ia temukan. Mereka juga sering menganjurkan agar murid mereka tidak mempraktikkan latihan reiki aliran lain. Mereka juga bilang reiki merekalah yang terbaik. Mereka juga sok jaim tidak mau ikut berdebat dalam milis-milis padahal melalui debat bisa ketahuan alur pemikiran mereka aslinya bagaimana.

J = Menurut saya banyak orang juga sudah tahu itu.

T = *FYI*, aku pernah ditendang dari milis reiki kundalini gara-gara aku bilang energi itu boleh diakses dan di-*attune* oleh siapa pun dan bukan hak eksklusif seorang master tertentu. Lalu, master reikiku yang terakhir, yang *ngaku*-nya merasakan getaran batin yang sangat kuat ketika pertama kali membaca E-mailku di milis reiki tao dan tergerak untuk membantuku, pada akhirnya menjauhi aku. Aku sempat menganggap ia guruku yang terakhir, yang akan membawaku mencapai pencerahan sempurna karena dulu aku sering merasa sedang menantikan seseorang yang akan menunjukkan kebenaran dan membawaku menuju pemahaman total atas segala sesuatu, mulai dari pemahaman atas diri sendiri hingga rahasia penciptaan alam semesta.

J = Biarkan saja ia pergi.

10
Meditasi Tanpa Pesan Sponsor

T = Aku sempat baca komentar Mas Leo *somewhere on* Facebook mengenai meditasi jantung kembar yang dikembangkan oleh Choa Kok Sui. Mas Leo bilang itu meditasi mata ketiga yang dipenuhi belief system.

J = Ya, benar. Meditasi jantung kembar seperti dipopulerkan oleh Choa Kok Sui sangat sarat dengan belief system. Kalau sudah bicara tentang memancarkan cinta kasih, maka itu sudah belief system. Dan itu bukanlah hal yang esensial. Kalau memang meditasi di cakra dua jantung akan bisa memancarkan cinta kasih, maka tanpa perlu dikhotbahkan tentang cinta kasih pun otomatis manusianya akan penuh dengan cinta kasih. Namun, kalau Choa Kok Sui selalu berpesan kepada seseorang untuk mengingat wejangannya, maka artinya ada sesuatu yang dipaksakan. Yang dipaksakan itu namanya belief system, sistem kepercayaan. Termasuk dalam belief system itu adalah keharusan menjadi *veggie*, vegetarian yang tidak makan daging. Keharusan berhenti merokok. Keharusan ini dan itu. Ada haram dan halal. Itu belief system. Sistem kepercayaan. Sifat dari suatu sistem kepercayaan adalah pemaksaan. Ada yang dipaksakan harus dipercayai.

Kalau tidak dipaksakan, maka tidak bisa berjalan. Sedangkan kita di sini berbicara tentang meditasi.

Kalau benar meditasi akan membuat manusianya penuh cinta kasih kepada sesama, maka tanpa perlu pesan sponsor hal itu akan terjadi dengan sendirinya. Apabila meditasi menyebabkan manusianya semakin sadar bahwa vegetarian ternyata merupakan gaya hidup lebih sehat, maka manusianya akan mengurangi makan daging. Tetapi, kalau perlu pesan sponsor segala macam, maka itu namanya meditasi yang penuh dengan belief system.

T = Hmm, aku jadi ingat waktu belajar atman yoga dulu. Atman yoga itu pakai reiki tummo + kesadaran hati nurani. Soal anatomi hati nurani, sekarang aku pikir itu cuma konsep doang.

J = Memang, hati nurani itu suatu konsep. Hati nurani merupakan bentukan dari belief system atau sistem kepercayaan.

T = Aku dulu ikut atman yoga sampai level 4. Di level 4 inilah kundaliniku dibangkitkan *for the first time in my existence,* walaupun kata seorang teman yang lain, sushumnaku yang dibukakan oleh si master pengajar atman yoga tak mulus jalurnya. *You know what,* sehari setelah pembangkitan kundaliniku itu, aku merasakan sakit di perut kanan bagian atas. Menurut terawangan teman, itu karena tubuh emosiku terguncang akibat proses pembersihan oleh kundalini. Dan teman ini membantu menstabilkan tubuh emosiku

setelah aku mengirim SMS meminta bantuan. Ajaibnya, sakitnya langsung hilang!

J = Ok, then?

T = Atman yoga itu latihannya begini: menyentuh tengah-tengah dada dengan jari kita sambil tersenyum santai, lepas, dan pasrah ke tengah-tengah dada tersebut. Kami dulu kalau sedang latihan, si master pembimbing pasti ribut macam tukang parkir. Ia akan teriak, "Ya, terus, terus, lepas, lepas, lebih lepas lagi, jangan dilawan, rasakan... ikuti rasa damai itu, rasakan kasih itu, teruusss, aaah, lagiii...."

J = Itu merupakan metode pelepasan stres yang biasa saja. Bisa dijelaskan dari sudut pandang psikologi.

T = Banyak praktisi atman yoga yang tertawa lepas terbahak-bahak, ada yang menangis, ada yang cuma senyum manis saja, dan sebagainya. Kalau aku sendiri pernah mengalami rasa sakit menusuk di dadaku, kadang menangis terharu, kadang tertawa lepas mengikuti perasaan bebas di hati, kadang hanya senyum simpul merasakan rasa ringan melayang dari hati. Aku juga sudah sempat merasakan hatiku mengembang (sesuatu yang cukup mengejutkan bagiku mengingat aku ini kan nggak peka merasakan perasaan-perasaan halus).

J = Itu metode biasa saja. Tanpa disebut sebagai atman yoga juga bisa. Lakukan saja sendiri. Lepaskan saja semua stres itu. Bahkan hal-hal seperti ini bisa di-

lakukan dalam menonton pertandingan sepak bola. Pertandingan sepak bola itu begitu *therapeutic* manfaatnya karena para penonton bisa menjadi diri mereka sendiri dan mampu menghilangkan stres. Bisa menjerit, bisa tertawa, bisa menangis. Dan itu lebih jujur tanpa harus menyebutnya sebagai atman yoga.

T = Harus aku akui, latihan atman yoga memberikan kedamaian dan ketenangan yang luar biasa. Sehabis lokakarya level 3 dan 4 secara berturut-turut selama 2 hari, aku sempat lho merasakan sangat damai dan tenang selama berhari-hari, kayak lagi hidup di surga (macam sudah pernah ke surga saja, ya). Pas latihan bersama juga gitu, terasa enak, tenang, dan damai.

Dulu aku sempat sangat rajin melakukan semua latihan atman yoga, hingga pada suatu titik ketika aku merasakan suatu luapan emosi yang datangnya dari tengah-tengah dada, rasanya sangat tidak enak, tidak nyaman, bikin *blingsatan* dan kalau aku teruskan latihan, aku bisa kejang-kejang kayak kena epilepsi dan terkapar di lantai. Kalau tidak salah, luapan emosi itu datangnya sekitar 3-4 tahun lalu dan hingga beberapa bulan lalu masih suka mampir tiap aku duduk bermeditasi. Itu sih salah satu faktor juga yang bikin aku berhenti meditasi, selain perasaan *down*/ sedih yang kuceritakan sebelumnya.

J = Anda mau bertanya kenapa bisa timbul perasaan sedih itu secara tiba-tiba, bukan? Jawabannya adalah represi, penekanan ke dalam alam bawah sadar.

Stres mereka tetap ada, cuma ditekan ke dalam alam bawah sadar. Juga sama saja seperti mereka yang gila bola dan ketagihan menjerit-jerit tiap kali nonton pertandingan sepak bola, stres tetap ada dan akan muncul tiba-tiba setiap saat.

T = Bulan November kemarin aku ikut retret MMD, aku sempat khawatir juga sih, kalau luapan emosi itu datang, bagaimana? Aku malu dong nanti dilihat oleh banyak orang kayak lagi kena epilepsi. Untungnya, sekaligus anehnya, luapan emosi itu tidak pernah datang lagi bahkan hingga sekarang. Apa vipassana itu telah membersihkan kotoran batin tersebut? Entahlah.

J = Setahu saya MMD tidak mengajarkan belief system tertentu. Buat saya sendiri, saya akan keluarkan total segala macam simbol-simbol agama dari meditasi, dan dengan cara itu barulah benar-benar kita bisa mengenal diri kita sendiri. Tidak pakai simbol keagamaan. Kalau kita keluarkan segala macam simbol, akhirnya kita akan memunculkan simbol diri kita sendiri.

T = Kesanku selama belajar kesadaran hati nurani adalah bahwa di balik kedamaian, ketenangan, dan kelembutannya, *the-so-called* hati nurani itu otoriter, tunggal, tak terbantahkan, antara ya atau tidak, dan harus diikuti. Bila tidak diikuti, hati nurani akan memberikan respons berupa perasaan tidak enak atau menciut. Kan jika kita bertanya kepada hati nurani ten-

tang suatu perkara, bila hati nurani setuju, maka sang hati nurani akan mengembang dan terasa ringan, damai, dan tenang. Hanya satu pantangannya, dilarang menggunakan hati nurani untuk hal-hal duniawi seperti memilih pilihan berganda saat ujian, bertanya harga saham akan turun atau naik, dan sebagainya. Sang hati nurani tidak akan memberi respons, atau, kalaupun merespons, seperti yang kubilang tadi, akan timbul rasa tidak enak atau menciut. Namun, untuk memilih menu makanan, sang hati nurani boleh ditanyakan. Caranya, kita baca menu makanan, lalu rasakan respons hati nurani setiap kita melihat jenis makanan. Kalau aku sih tidak bisa begitu. Kalau aku milih menu makanan, biasanya aku visualisasikan bentuk jadinya, dan kalau aku *ngiler*, berarti itu menu yang cocok.

J = Hati nurani itu sifatnya artifisial, buatan. Kita bilang baik dan tidak baik karena kita diajarkan untuk bilang baik dan tidak baik. Pedahal secara asasi tidak ada yang baik, dan tidak ada yang tidak baik, semuanya merupakan pilihan.

T = Lalu, apakah the-so-called hati nurani itu ujungnya akan tembus ke mata ketiga juga?

J = Tentu saja tidak. Bagaimana mungkin hati nurani bisa tembus ke mata ketiga? Hati nurani itu produk akhir dari belief system. Ujungnya bukan mata ketiga atau batin. Apakah Anda masih belum tahu juga bah-

wa mata ketiga itulah yang akan bisa memunculkan pengertian spontan apa adanya saja yang akhirnya akan bisa menelanjangi segala macam belief system dan hati nurani palsu?

T = Hmm... tapi kenapa ia otoriter, tunggal, ya/tidak, dan tak terbantahkan? Apakah itu perembesan dari belief system sang *grandmaster*?

J = Hati nurani itu diciptakan oleh orangtua dan lingkungan kita ketika kita masih balita. Istilah psikologinya itu superego. Superego akan membuat kita merasa berdosa ketika kita makan berantakan. Superego akan bisa membuat kita bisa merasakan sakit fisik ketika kita makan berantakan, bahkan setelah orangtua yang mengajar kita untuk makan dengan rapi sudah tidak ada lagi. Figur pertama yang menempati bagian jiwa kita yang disebut superego itu adalah orangtua atau pengganti orangtua kita. Setelah kita lebih besar sedikit, kita diajarkan bahwa ada Tuhan.

T = Aku jadi berangan-angan nih mau bikin sebuah filsafat yang menguraikan bagaimana suatu rezim kebenaran bisa tercipta di kalangan praktisi spiritual. Tentunya ini harus berbeda dari rezim kebenaran dalam filsafatnya Michel Foucault.

J = Bikin saja, walaupun sudah cukup banyak juga yang mengulas bahwa hati nurani itu palsu, bentukan budaya. Saya dari dulu sudah bilang terus terang tentang hal itu.

Meditasi itu bisa dilakukan tanpa pesan sponsor, tanpa dibebani oleh belief system untuk memancarkan cinta kasih. Anda sudah mengalaminya sendiri, bukan? Anda stres karena trik dari yoga atman ternyata tidak bisa menghilangkan amarah Anda. Amarah itu harus diuraikan dengan dialog. Dialog dengan diri sendiri, dialog dengan saya, dialog yang jujur dengan orang-orang yang mau jujur.

Solusinya hanya satu, yaitu jadilah diri sendiri. Kalau mau marah, ya marahlah. Kalau mau sedih, ya sedihlah. Tanpa perlu ada yang ditekan, tanpa perlu ada yang disembunyikan.

11
Dasarnya Latihan Silat dan Pernapasan

T = Mas Leo, saya mau tanya sesuatu.

J = Boleh, silakan.

T = Saya dulu *basic*-nya latihan silat dan pernapasan. Sebelumnya saya menyukai bela diri karate sampai sabuk hitam. Ada yang menarik dari silat, yaitu tenaga dalam. Saya mengikuti pernapasan Naga Jati, hingga akhirnya menjadi jajaran pelatih di sana.

J = Ok, then?

T = Saya dilatih sistematis pukulan dasar, pernapasan dada, pernapasan perut, pernapasan punggung, pernapasan leher, pernapasan kepala. Lalu pernapasan dengan gerakan jurus yang intinya mengalirkan konsentrasi napas dari dada, perut, punggung, leher, kepala, dan kedua telapak tangan dengan gerakan menyatukan telapak tangan di depan ulu hati, diputar ke kiri mengelilingi jantung, naik ke atas hingga pertemuan alis. Tangan dibuka selebar pundak, turun ke bawah, disatukan lagi di depan pusar, didorong ke kanan dan ke kiri (semua dengan menahan napas).

J = Ok, then?

T = Sampai ada latihan meditasi yang menggunakan gerakan posisi bersila. Gerakan pertama intinya tangan di depan dada berhadapan naik turun, tangan kanan ke atas, kiri ke bawah dua kali, terus dibuka ke kiri dan ke kanan, disatukan di depan wajah terus diraupkan. Gerakan kedua, tangan di depan pusar menghadap ke atas, tangan direntang ke kiri dan ke kanan dua kali (seperti jurus bangau hehehe). Lalu disatukan di depan pusar, dibuka ke kiri dan ke kanan, naik ke atas, diturunkan terus diraupkan. Gerakan ketiga, telapak tangan berhadapan di depan ulu hati, dinaikkan hingga pertemuan alis, dibuka ke kiri dan ke kanan, disatukan dan diraupkan.

J = Ok, then?

T = Parahnya sampai sekarang saya tidak diberi tahu untuk apa gerakan yang dilakukan selama berjam-jam itu, dengan gerakan yang sangat halus seperti meditasi. Untuk apa, ya?

J = Posisi tangan yang berganti-ganti itu dinamakan *mudra*. Ada puluhan posisi tangan atau mudra di dalam meditasi, dan gunanya untuk membuka cakra-cakra di tubuh. Ada cakra-cakra yang dibuka dan dibersihkan. Dan ada nama-namanya juga. Anda bisa *search* berbagai posisi mudra, dan setiap posisi memiliki arti tertentu. Ada arti filosofisnya juga yang saya rasa tidak terlalu penting karena itu bisa saja hasil akal-akalan. Yang jelas, berbagai gerakan tangan itu akan mengalirkan energi di tubuh kita. Energi fisik dihasil-

kan oleh gerakan fisik, dan energi prana dihasilkan oleh konsentrasi batin.

T = Hanya saja ada efeknya: kadang dingin, kadang panas, kadang kayak stroom. Terus berubah-ubah, bahkan suatu saat seperti terbang di atas melihat pulau dari atas, beserta penunggu-penunggu, berikut pusaka yang ada dan berwujud aneh-aneh.

J = Kalau yang rasanya seperti stroom itu jelas energi prana. Di China namanya *chi*. Dan di Jepang namanya *ki*. Makanya, olah prana yang dari India disebut yoga, yang dari China disebut taichi, dan yang dari Jepang disebut reiki. Kalau sudah merasa seperti terbang dan melihat berbagai penampakan, maka kemungkinan Anda sudah berada di frekuensi gelombang otak rendah. Mungkin di gelombang otak teta atau delta. Jadi, Anda seperti melihat alam mimpi, walaupun masih dalam posisi bersila.

T = Saya lahir bulan Agustus 1976, zodiak Leo, shio Naga, elemen api (+), berarti tidak bakat melihat dedemit. Cuma bakat jadi sang pemimpi. Belajar lewat mimpi, kata Mas Leo.

J = Saya juga zodiaknya Leo dan merasa tidak pernah melihat dedemit dalam keadaan melek. Pernah juga ada yang saya bilang dedemit, padahal bentuknya manusia, *oalaah*, saya banyak memperoleh penglihatan dalam mimpi, bentuknya simbol-simbol. Bisa merasa terbang-terbang juga. Seingat saya, pengalaman pertama terbang-terbang begitu ketika saya berusia 18

tahun, ketika masih SMA. Saya merasa terbang di alam yang sangat indah. Lalu saya tersangkut di pohon yang tinggi dan tidak bisa terbang lagi. Lalu saya terbangun. Artinya, saya ditendang keluar dari jajaran para roh halus, dan ditakdirkan untuk turun ke Bumi, *tuing!*

T = Parahnya lagi, sesaat akan studi banding, saya diserahi untuk melatih orang. Dan kalau ada yang bertanya tentang gerakan jurus, saya hanya katakan, "Entar tahu sendiri jawabannya." Sungguh menyedihkan. Bahkan sampai ada yang bilang gerakan itu ternyata gerakan meditasi untuk mengaktifkan kundalini dan mengasahnya hingga membuka mata ketiga (waduh). Bener tidak, Mas Leo?

J = Gerakan untuk mengaktifkan cakra-cakra tentu saja termasuk gerakan kundalini. Kundalini itu kan nama sistemnya, sistem cakra, dan teknik pengaktifan kundalini bisa macam-macam, dan tidak harus selalu disebut kundalini. Aliran-aliran esoterik dari Eropa juga mengenal sistem cakra, walaupun tidak disebut sebagai cakra. Mereka juga kenal prana, walaupun tidak disebut sebagai prana.

Akan tetapi, kalau teknik Anda disebut untuk membuka mata ketiga yang asli, maka saya juga ragu. Mata ketiga itu mata batin, kemampuan kita untuk melihat apa adanya, berbicara apa adanya, serta menulis apa adanya. Saat itu yang muncul namanya intuisi, muncul begitu saja di dalam pikiran

kita. Orang Jawa bilang namanya *roso,* yang sering disalahartikan sebagai mata ketiga, padahal bukan. Kemampuan melihat hantu itu bukan mata ketiga, melainkan bakat dari orang itu sendiri yang sensitif untuk melihat berbagai bentuk energi. Padahal secara fisik tidak ada apa-apa. Kemampuan melihat simbol-simbol yang muncul dalam keadaan meditas juga bukan mata ketiga yang asli.

T = Suatu saat ada orang yang memberi tahu saya tentang ajaran Kejawen *spirit of* Naga Jati-nya, saya bertemu dengan senior Naga Jati yang dulu melatih pasukan Densus 81. Nah, ia yang menjabarkan peta dalam tubuh manusia saya. Namun, sekarang ia sudah pensiun, tidak mau menjadi panglima naga lagi. Ia memilih diam, tidak dikenal orang, dan harinya diisi dengan *anembah* dan semadi. Segala kesaktiannya diabaikan. Saya jadi missing link.

J = Kan Anda sudah tahu peta dalam tubuh manusia, kenapa harus missing link? *You are the link now.* Andalah link itu sekarang.

T = Bagaimana mungkin saya percaya yang aneh-aneh kalau saya tidak mengalami sendiri (menggerakkan batu dari jarak jauh, menangkap petir untuk diarahkan ke satu objek, berjalan di atas air, dan sebagainya), malah saya diarahkan ke penyembuhan (lho...). *Software* tentang kanuragan sama sekali tidak dibocorkan ke saya, alasannya sudah tidak zamannya. "Kalau saya ajarkan di tahun 45 masih relevan,

sekarang mubazir," katanya. Waduh merasa tambah bodoh saya.

J = Yang berguna untuk sekarang adalah penyembuhan. Kemungkinan besar yang Anda dapat adalah untuk penyembuhan fisik. Gunakan saja, dan ajarkan lagi kepada orang lain agar bisa dipakai untuk kemaslahatan bersama. Penyembuhan fisik tentu saja harus dibarengi dengan konsultasi ke dokter medis juga. Ada penyakit yang bisa disembuhkan secara medis saja dan ada yang tidak bisa, karena kemungkinan berasal dari trauma menahun. Penyakit fisik yang asalnya psikis. Biasanya yang seperti ini ditangani oleh psikiater. Namun kalau Anda bisa, ya peganglah. Tiap orang berbeda-beda tekniknya, dan itu tidak akan menjadi masalah. Yang penting orangnya bisa sembuh. Kalau tentang yang lain-lain dan terdengar wah, saya sendiri merasa tidak ada gunanya. Kita tidak mengalahkan tentara Belanda dengan mengerahkan pasukan yang bisa menangkap petir dan melemparkannya ke tentara Belanda, bukan?

T = Sekarang saya dibekali ajaran energi penyembuh. Kalau ada yang terkena santet atau sakit, bisa dipijit refleksi dengan tenaga dalam. Nah, itu yang sekarang saya lakukan saat ada kesempatan.

J = That's good. Itulah, dari tadi saya juga merasa bahwa talenta Anda untuk penyembuhan fisik.

T = Akhirnya saya bergabung di pelayanan gereja. Senin dan Jumat untuk bantu menangani pasien yang sakit. Yah lumayan, 11-12 orang tiap hari bisa saya tangani (di hari pelayanan).

J = *That's very good.*

MATA KETIGA

dan Cara Menggunakannya

12
Mata Ketiga dan Cara Menggunakannya

T = Mas Leo, saya ingin tahu elemen dalam diri saya itu apa, ya? Dan apa sebenarnya yang ada di tangan kanan dan kepala saya? Setiap saya kebaktian di gereja, saya selalu merasakan ada sesuatu yang bergerak seperti kapas. Apakah saya ada bakat untuk belajar prana dan mata ketiga?

J = Yang rasanya seperti kapas namanya prana, muncul sendiri kalau kita rajin meditasi. Elemen Anda terutama api, berbakat untuk melakukan penyembuhan fisik, caranya terserah. Teruskan saja meditasinya, dan lakukan saja apa yang dirasa perlu dilakukan.

T = Tapi saya jarang meditasi dan perasaan seperti kapas tersebut sudah ada sejak saya masih SMP dulu, lama sebelum tahu yang namanya meditasi. Dan dulu pernah mengikuti aliran bela diri tenaga dalam, tetapi saya tidak yakin kalau saya menguasainya. Bahkan dari terawangan seorang teman seperguruan, saya dikatakan memiliki pendamping sesosok makhluk berwujud kepala seorang wanita dan bertubuh ular yang berada di bahu kiri saya, dan di kaki kanan ada seekor macan putih yang mendampingi setiap lang-

kah saya, tetapi saya tidak yakin akan hal itu. Ia juga menambahkan kalau mata ketiga saya sudah terbuka, tetapi saya tidak merasakan dan dapat menggunakannya. Apakah mata ketiga saya sudah terbuka? Sangatlah penting jawaban dari pertanyaan tersebut bagi saya. Untuk membuktikan kebenaran, dan kalau benar sudah terbuka semoga bisa bermanfaat bagi sesama.

J = Mata ketiga Anda sudah terbuka, tetapi Anda ragu-ragu. Anda ragu-ragu mungkin karena pernah diberi tahu bahwa yang namanya mata ketiga adalah kemampuan melihat hantu-hantu, padahal bukan itu. Kemampuan melihat hantu bahkan sudah ada di sebagian orang sejak lahir, karena memang manusianya sensitif, bisa merasakan energi yang ada di sekitarnya dan, karena orang sensitif itu biasanya bermental lemah juga, maka yang dirasakannya itu akan muncul seolah-olah berbentuk fisik. Padahal secara fisik tidak ada apa-apa. Yang dilihatnya cuma impresi yang muncul di dalam pikirannya saja. Dan itu bukanlah mata ketiga, bukan mata batin. Hal itu bisa kita saksikan di mana-mana. Ada banyak dukun yang mengaku bisa melihat segala macam jin yang katanya ada di tubuh kita. Namun, apakah itu mata ketiga? Tentu saja bukan. The dukuns memang sensitif *as well as* tidak punya malu untuk mengaku melihat ini-itu. Dan akhirnya saya dilihat memiliki 1001 macam jin yang bisa mengirimkan santet dan pelet. Apakah itu mata ketiga? Apakah itu bisa membantu banyak orang?

The answer is no. Kemampuan melihat yang aneh-aneh itu belum tentu juga benar. Ada kemungkinan benar apabila diinterpretasikan dengan pas. Tetapi interpretasi akan berbeda-beda tergantung dari belief system orangnya. Kalau orangnya klenik, maka interpretasinya akan *ngawur* ke mana-mana. Kalau orangnya rasional seperti saya, maka interpretasinya akan lebih pas, karena saya bisa menghubungkan belief system orang dengan apa yang ia rasa dilihatnya. Teman Anda melihat ada bentuk-bentuk energi di tubuh Anda. Kemungkinan memang Anda orangnya berbakat dari lahir, tetapi Anda masih saja terpaku pada pengertian mata ketiga seperti yang dianut oleh umum. Pengertian mata ketiga seperti itu termasuk pembodohan massal juga. Disebarkan oleh manusia yang tidak memiliki *background* akademik, sehingga pemaparannya terdengar penuh dengan takhayul. Apakah benar ada harimau putih menempel di tubuh Anda, misalnya? Tentu saja tidak. Yang terlihat itu cuma bentuk energi saja, simbol saja. Dan itu bukan diperlihatkan oleh mata ketiga. Mata ketiga atau mata batin adalah yang mampu melihat orang-orang apa adanya saja.

MATA KETIGA

dan Cara Menggunakannya

13
Jangan Memaksakan Diri Bermeditasi

T = Saya pengin tahu pandangan Mas Leo mengenai hipnosis itu sendiri bagaimana?

J = Hipnosis adalah penggunaan sugesti untuk mencapai tujuan tertentu. Ada orang yang memberikan sugesti, dan ada orang yang menerimanya dengan tujuan tertentu. Misalnya ingin turun berat badan, ingin berhenti merokok, ingin menghilangkan fobia. Tekniknya tidak sukar, tetapi tidak semua orang bisa menjalani terapi ini. Walaupun mulutnya bilang mau turun berat badan, ternyata keampuhan terapi yang diberikan hanya mampu bertahan selama seminggu, dan minggu depan orangnya sudah makan tak terkendali lagi, akhirnya beratnya naik lagi. Hipnosis yang dampaknya permanen jarang sekali, karena sebenarnya yang paling berperan adalah orang yang menerima terapi, orangnya mau atau tidak.

T = Kemarin saya iseng mengikuti *workshop* hipnosis. Tadinya pengin tahu, benaran atau tidak apa yang dlakukan pemberi hipnosis itu, dan ternyata *pep... pew...* ada unsur rekayasa di sana. Ada juga yang benar sih setelah praktik sendiri, tetapi ternyata tidak semua orang bisa dihipnosis, contohnya saya (kurang ikhlas kali ya) wakakkakak....

J = Cuma orang yang mentalnya lemah saja yang bisa dihipnosis dengan sempurna. Saya sendiri tidak bisa dihipnosis meskipun kepengin merasakan.

T = Padahal saya sudah berusaha, tetapi otot leher selalu menegang. Katanya orang yang rajin beribadah gampang dihipnosis (jadi malu =p).

J = Orang yang rajin beribadah dan malas menggunakan otaknya memang paling mudah dihipnosis.

T = Bagaimana sih Mas, untuk bisa lebih tenang kalau lagi meditasi. Soalnya, saya gampang terbangun kalau lagi tidur ada bunyi sedikit saja, jadi kalau mau meditasi atau *self hypnosis* susah amat.

J = Siapa bilang meditasi harus tenang? Saya juga gampang terbangun kalau tidur. Bunyi sedikit langsung bangun. Menurut saya, meditasi *is up to you.* Anda sukanya seperti apa, dan level ketenangan yang Anda bisa capai seperti apa? Tidak usah memaksakan diri untuk meditasi.

T = Bagaimana cara paling ampuh untuk melakukan self hypnosis, mengubah pikiran bawah sadar kita, dan menghilangkan hal-hal yang negatif?

J = Cara paling mudah adalah dengan menerima diri Anda sendiri dan tidak melabel sesuatu sebagai hal "negatif". Kalau Anda sudah melabelkan itu sebagai hal negatif, maka akan susah dihilangkan, sebab yang negatif itu yang enak. Kalau kita bilang itu biasa-biasa saja, kita akan bisa men-stop-nya setiap saat de-

ngan alasan sudah bosan. Kita tidak akan ketagihan. Namun, kalau kita melabelkan itu sebagai hal negatif yang ingin kita hindari, jadinya justru akan runyam. Kita bisa ketagihan dan merasa susah untuk melepaskan diri.

T = Nah kalau gendam... itu benar *magic* atau bukan, Mas? Kalau hipnosis kan harus ada kesepakatan antara orang yang menghipnosis dan yang terhipnosis. Nah, kalau ilmu gendam sendiri seperti apa? Apakah itu benaran ada atau cuma karangan orang yang malu karena sudah ke tipu puluhan juta, kan kesannya bodoh banget tuh beli jam Rolex palsu harga 10 juta, jadi ia mengarang digendam/dihipnosis orang hehehe....

J = Gendam itu benar ada. Hipnosis yang ditujukan untuk hal negatif bisa dinamakan gendam. Kalau untuk hal positif dinamakan hipnosis. Sama saja prinsipnya. Gendam tidak secara resmi mensyaratkan persetujuan dari orang yang mau digendam, tetapi prinsipnya sama saja, yaitu mengambil alih kesadaran orang untuk sementara, seolah-olah yang mempraktikkan gendam/hipnosis itu adalah si orang itu sendiri, dan bukan orang lain. Namun, tidak semua orang bisa digendam/dihipnosis. Saya tidak bisa. Banyak orang yang biasa berpikir dengan logis tidak bisa digendam/dihipnosis.

MATA KETIGA

dan Cara Menggunakannya

14
Dibilang "Kotor" oleh Guru Meditasi Saya

T = Saya pernah ikut latihan meditasi di Taman Mini Indonesia Indah (TMII) yang gurunya datang dari India. Kata guru tersebut (orang Bali yang lama tinggal di India) cakra-cakra saya kering. Apa benar kalau semakin dewasa, semakin otak kita banyak tahu (sudah tidak sepolos saat kecil atau saat remaja), sudah terkontaminasi, suka marah-marah, dan lain-lain, itu akan menambah "dosa" dan kita pun jadi "kotor", yang akibatnya semakin tumpul indra keenam kita atau instuisi atau apa pun namanya?

J = Bisa dibilang begitu. Kalau Anda masih anak kecil, maka Anda akan bilang terus terang bahwa guru meditasi itu *ngibul* kepada Anda. Sebagai anak kecil yang masih bersih dan indra keenamnya *kinclong* punya, maka Anda akan bicara apa adanya. Kalau Anda dibohongi, Anda akan bilang Anda dibohongi. Tetapi, karena sekarang Anda sudah dewasa, Anda pun menjadi ragu-ragu untuk bilang di depan guru meditasi Anda itu bahwa ucapannya itu *bullshit*.

T = Kalau benar menjadi "kotor" bagaimana caranya membersihkan? Apakah cukup dengan meditasi tiap hari?

J = Menurut saya tidak ada yang menjadi kotor dan menjadi bersih. Anda biasa-biasa saja dari dahulu, tetapi tidak sespontan ketika Anda masih kecil. Cara membersihkannya hanya satu, yaitu kembali kepada sifat spontan. Kalau Anda merasa ditipu oleh guru meditasi, bilang saja di muka orangnya bahwa Anda tidak suka ditipu. Segala kepercayaan untuk membersihkan diri dengan meditasi, isinya sebagian besar cuma penipuan belaka. Anda ditipu untuk percaya bahwa Anda "kotor", lalu Anda akan dikerjai habis-habisan sampai Anda tobat dan *drop out* seperti Siddharta Gautama.

Setelah Anda tobat mencari "kesucian" (dalam tanda kutip), barulah Anda memiliki kesempatan untuk sadar bahwa ternyata Anda tidak apa-apa. Siddharta Gautama mengalami hal itu. Ia tobat menjadi pertapa dan menjalani lakon menyiksa diri yang tidak membawa faedah apa pun. Lalu ia capek dan tertidur di bawah pohon Bodhi. Ketika ia bangun, ia sadar bahwa ternyata kesadarannya itu tetap saja. Dari ia lahir sampai saat itu ternyata ia sadar bahwa ia sadar. Dan pengertian seperti itu akhirnya membuat Siddharta Gautama disebut sebagai Buddha. Buddha itu sadar bahwa dirinya itu sadar. *As simple as that.*

15
Masih Tentang Kesadaran

T = Mas Leo, seharusnya siapa yang mengendalikan kesadaran kita? Terus apakah kesadaran, hati, pikiran, keinginan, dan emosi adalah sesuatu yang terpisah atau semuanya sesuatu yang menyatu? Mas, sebenarnya siapa yang mengendalikan gerak pikiran?

J = Yang mengendalikan mungkin kesadaran yang sadar tok itu. Yang bisa melihat segalanya datang dan pergi. Bukan pikiran yang mengendalikan kesadaran, tetapi kesadaran yang mengendalikan pikiran.

T = Kenapa kesadaran pada tiap orang bisa berbeda-beda? Apa yang menyebabkanya? Apa tidak sebaliknya, justru akal pikiran yang memengaruhi kesadaran?

J = Yang berbeda itu pemahaman. Ada bermacam-macam arti kesadaran, dan yang Anda lihat berbeda-beda itu kesadaran dalam arti sebagai pemahaman, *understanding*, *comprehension, thoughts,* pemikiran. Yang tetap sama di semua orang adalah kesadaran yang sadar saja. Sadar bahwa dirinya sadar. Cuma itu saja. Dan itu ada di semua orang tanpa kecuali. Itulah yang saya maksud sebagai kesadaran. *Awareness*. Sadar bahwa dirinya sadar. Yang berbeda itu pemahaman. Kalau mau, ada latihannya juga, dan tekniknya banyak.

T = Latihannya bagaimana, Mas? Saya mau belajar.

J = Latihannya meditasi biasa saja, dan jalani hidup biasa-biasa saja.

T = Mas, kenapa kesadaran yang sadar tok bisa hilang seperti pada kasus orang tidur, kesurupan, pingsan, amnesia, koma, gila, dibius, dan dihipnosis? Ke mana perginya kesadaran yang sadar itu?

J = Kesadarannya tetap ada tetapi tidak fokus ke dimensi ruang dan waktu ini. Kesadaran yang sadar tok adanya di dimensi nir-ruang dan waktu, tidak terbatas pada yang fisik. Tetap saja sadar, meskipun secara fisik orangnya terlihat pingsan.

T = Dan untuk kasus kesurupan kenapa kesadarannya bisa berganti dengan yang lain?

J = Yang lain itu bagian dari kesadaran orang itu sendiri juga. Kesadarannya yang normal "pindah" ke bagian lain, dan kesadaran yang aneh-aneh itu sekarang menempati apa yang biasanya ditempati oleh kesadaran yang normal. Bisa juga dilihat seperti membalikkan telapak tangan. Kalau biasanya telapak tangannya menghadap ke atas, sekarang menghadap ke bawah. Tangannya tetap saja milik orang yang sama dan bukan tangan orang lain. Cuma dibalik saja.

16
Saya Terhambat Mental Block

T = Mas Leo yang terhormat, selama ini saya mengikuti berbagai tulisan dan pembahasan Mas Leo, khususnya mengenai hal-hal yang berkaitan dengan spiritual. Pada kesempatan ini saya mohon saran, saya memiliki kelemahan yang ada dalam alam bawah sadar saya, yang susah untuk saya hilangkan. Kelemahan yang saya alami adalah kurang percaya diri (mungkin trauma masa kecil dan remaja), kadang gagap dan terakhir ini adalah mental *block* yang menyulitkan saya untuk mencapai sesuatu, terutama hal yang berkaitan dengan bisnis. Sejak tahun 2003, saya aktif mempelajari meditasi, tetapi terus terang perkembangan dari hasil meditasi saya termasuk lambat. Tahun 1998, tanpa saya sengaja, saya bisa melakukan komunikasi secara batiniah dengan diri sejati saya, tetapi kejadian itu hanya sekali dan tidak bisa saya ulangi lagi, walaupun saya sudah belajar meditasi secara aktif. Dari hasil meditasi yang saya pelajari, saya kadang bisa menyembuhkan orang dari jauh hanya atas dasar kehendak, kadang bisa menangkap persoalan yang dihadapi seseorang (walau hanya lewat Facebook), dan ucapan saya kadang sering terjadi. Semua kemampuan ini kadang bisa saya laku-

kan, kadang tidak. Jadi tidak konsisten, dan saya kira ini hambatannya juga berasal dari kurang percaya diri dan mental block yang saya alami. Saya berusaha membersihkan diri saya sendiri dari hambatan di atas via meditasi, tetapi hasilnya kurang memuaskan, kalau tidak dibilang tak berhasil sama sekali.

Barangkali dengan pengalaman Mas Leo bisa membantu saya dan memberikan saran agar hambatan-hambatan yang berada di alam bawah sadar saya bisa dihilangkan, dan mungkin sekalian memberikan saran agar saya bisa mencapai pencerahan seperti yang diharapkan banyak spiritualis lainnya. Atas perhatian dan bantuannya, tak lupa saya ucapkan banyak terima kasih.

J = Terima kasih juga sudah mau berbagi dengan saya. Jawaban dari saya cuma satu yaitu stop memikirkan hasil. Anda bermeditasi untuk bermeditasi, hasilnya apa bukanlah urusan Anda. Anda membantu orang karena Anda ingin membantu orang, apakah orangnya terbantu atau tidak merupakan urusan lain dan bukan urusan Anda. Cuma itu saja kiat dari saya.

Anda bilang itu mental block, dan memang mental block karena Anda mengharapkan hasil. Kalau Anda melakukan segalanya tanpa mengharapkan hasil, maka hasil apa pun yang Anda peroleh merupakan prestasi. Bisa prestasi yang datar, bisa menanjak, bisa menurun. Namun, Anda tidak akan peduli lagi. Anda

melakukan apa yang Anda anggap perlu dilakukan. Anda melakukan tanpa beban harus menghasilkan. Ketika Anda melakukannya tanpa target, maka segalanya akan terasa ringan, tanpa beban. Dan ketika beban itu tidak ada, maka kemungkinan besar apa yang tadinya Anda harapkan dengan *ngotot* itu ternyata bisa datang dengan lebih berlimpah.

Ada paradoks di sini yang juga tidak usah terlalu dipikirkan. Saya sendiri tidak memikirkannya. Saya cuma tahu seperti itulah prinsipnya. *So, enjoy aja!*

MATA KETIGA

dan Cara Menggunakannya

17
Mengubah Aura

Ternyata mengubah aura adalah apa yang dimaksud dengan meditasi kundalini, ketika kita diajarkan visualisasi aura satu per satu, dari cakra dasar sampai cakra mahkota.

Cara saya tidak begitu. Saya langsung fokus di cakra mata ketiga. Dan ternyata pada alat video aura terlihat bahwa aura saya berubah, dari merah-oranye menjadi ungu-putih, dalam waktu 10 menit saja. Padahal saya sama sekali tidak menggunakan teknik kundalini tradisional.

Inti kundalini adanya di kepala. Saya pernah melihat dalam mimpi, mata kanan saya berwarna kuning dan mata kiri berwarna biru. Artinya, bagian kanan tubuh kita berwarna kuning dan bagian kiri berwarna biru. Kanan adalah *yang*, kiri adalah *yin*. Kanan positif, kiri negatif. Kanan maskulin, kiri feminin. Fokus di cakra mata ketiga tetap saja menggabungkan kiri dan kanan, atas dan bawah. Bahkan di satu titik itu semua penjuru ada. Mandala, semua titik, tetapi letaknya di tengah batok kepala. Kalau mau memvisualisasikan, letaknya di titik antara kedua alis mata.

Kenapa saya pakai itu saja? Karena di semua tradisi lainnya di dunia, kundalini tidak dikenal. Yang dikenal adalah titik rahasia itu. Semua tradisi spiritual mengenalnya, walaupun namanya berbeda-beda. Sayangnya,

biasanya tempat titik itu dirahasiakan. Meditasi di cakra mata ketiga cuma dipraktikkan oleh para pemimpin saja, sedangkan untuk orang kebanyakan diajarkan untuk fokus di dada.

Saya keluar pakem, dalam arti saya membuka "the rahasia". Saya tunjuk langsung ke titik fokus di ajna, di cakra mata ketiga. Itu pusat kesadaran manusia. Bukan di dada, tetapi di kepala. *But it's up to the friends themselves.* Kalau mau dipakai, mereka yang akan bisa memperoleh *benefit*. Kalau tidak mau dipakai juga tidak apa, karena manusia bisa tetap hidup secara fisik, walaupun cuma pakai cakra bawah. Kita tetap bisa *survive* walaupun tidak berpikir.

18
Meditasi Harusnya Fokus di Otak

Saya perhatikan, banyak teman yang tanpa sadar masih rajin saling menasihati untuk pakai hati. Kalau Anda memakai otak, Anda akan bisa memutuskan apa yang ingin Anda pakai dalam hidup ini. Anda bisa berpikir sampai maksimal. Anda bisa membandingkan, Anda bisa bilang bagus adalah bagus, dan jelek adalah jelek. Kalau Anda pakai hati, Anda akan selalu bilang semuanya bagus atau jelek, karena hati tidak bisa berpikir. Hati cuma bisa merasa. Dan memang harus ditekankan kepada orang-orang yang ingin Anda kuasai. Kalau Anda ingin menguasai orang, tekanlah agar orang itu pakai hati. Kalau ia menyerah dan pakai hati, maka Anda sudah bisa pegang itu orang.

Coba ingat-ingat, berapa banyak Anda telah ditekan sejak kanak-kanak sampai sekarang? Anda semua ditekan untuk pakai hati. Anda tidak perlu takut kehilangan hati Anda. Hati kita sudah terlalu besar. Sudah kelewat besar, sehingga kita jadi orang plin-plan.

Dikatakan bahwa manusia merasakan emosi dengan "hati" yang adanya di dada. Itu juga salah kaprah, karena merasa bukan dengan hati tetapi jantung. Kalau Anda membaca buku saya: *Membuka Mata Ketiga,* Anda akan bisa membaca penjelasan panjang lebar yang saya ulangi berkali-kali sampai bosan. Yaitu, kesadaran manusia terletak di otak dan jantung. Kepalanya ada

di otak, dan buntutnya ada di jantung. Kepalanya ini di kelenjar pineal yang letaknya di tengah otak, dan buntutnya di salah satu bilik di jantung. Kita tidak bisa memegang keduanya sekaligus. Yang bisa kita pegang cuma satu. Karena bentuknya seperti ular yang melingkar dengan kepala yang ada di pineal dan buntut yang ada di jantung, saya sarankan sebaiknya kita memegang kepalanya saja, sehingga buntutnya akan ikut. Kalau kita memegang kepalanya, kita akan stabil. Kalau kita memegang buntutnya, kepalanya bisa bergerak sendiri. *Ngaco*, ngawur. Dan itulah yang terjadi dengan manusia yang mengira kesadarannya berada di jantung (di hati). Semuanya serba terbalik.

Kalau Anda mau fokus meditasi di tengah batok kepala, yaitu di kelenjar pineal atau "mata ketiga", maka Anda akan mengalami banyak keajaiban dalam hidup. Anda akan mulai bisa melihat dengan jernih. Mata ketiga Anda akan terbuka. Tidak perlu berfantasi sekarang, tetapi praktikkan saja. Ini praktik, bukan teori. Kalau Anda praktikkan, Anda baru bisa bicara pengalaman Anda. Ada 1001 teknik meditasi di dunia, tidak sama, berbeda-beda. Saya tuliskan satu teknik yang saya pakai sendiri. Namanya meditasi di cakra mata ketiga. Menurut pengalaman saya, teknik itu telah membantu banyak sekali orang yang selama ini salah kaprah, dan merasa harus fokus di dada. Semuanya pegang dada, dengan dampak hilangnya kemampuan kritis untuk berpikir. Hilangnya intuisi. Semuanya berputar-putar dalam belief system yang cuma relevan di masa lalu. Orang tidak tahu salahnya di mana. Saya tahu, dan saya tulis terus terang. Salahnya, karena

konsentrasi di hati, di dada. Itu saja diluruskan, dan mulai konsentrasi di cakra mata ketiga ketika sembahyang atau meditasi.

Kalau Anda menggunakan cakra mata ketiga, pemahaman Anda akan berbeda. Bisa terlihat jelas dari cara bicaranya, bahkan cara menulisnya. Menggunakan cakra mata ketiga untuk meditasi juga cuma salah satu teknik saja. Bisa digunakan kalau mau, dan kalau merasa terbantu. Tidak mau melakukannya juga tidak apa. Kita bebas memilih teknik apa yang ingin digunakan. Orang-orang *bule* itu banyak sekali yang pakai cakra mata ketiga, orang-orang Yahudi juga, walaupun mereka tidak pakai istilah cakra mata ketiga dan teknik meditasinya berbeda. Beda pendekatannya, tetapi secara esensial sama, yaitu fokus di tengah batok kepala (yang untuk pemula biasanya saya sarankan di titik antara kedua alis mata). Jika merasa kurang fokus ketika meditasi, mungkin Anda mengharapkan yang mustahil, yaitu hilangnya semua pikiran ketika Anda bermeditasi. Itu *impossible*. Yang kita bisa lakukan hanya fokus di satu titik, yang di sini saya sarankan titik di antara kedua alis mata. Fokus di situ, arahkan mata Anda ke situ. Kalau ada pikiran yang lewat, biarkan saja, Anda tetap fokus di titik antara kedua alis mata. Jangan lupa untuk duduk tegak, jangan menunduk. Kalau mau lebih fokus, bisa ditambah dengan mantra atau doa.

Mantra atau doa sebaiknya diulang terus-menerus tanpa henti selama Anda bermeditasi, tidak perlu diucapkan tetapi diulang terus di dalam pikiran. Maksudnya, agar kesadaran Anda bisa fokus di satu titik

itu. Coba saja. Pada pihak lain, ada juga teknik meditasi yang justru mengajarkan jangan fokus. Anda diajarkan untuk memperhatikan napas. Walaupun Anda tidak fokus, teknik model begini jatuhnya di cakra jantung. Hasilnya beda. Orangnya akan gampang jatuh, tidak seperti mereka yang fokus di cakra mata ketiga.

Ada banyak teknik meditasi, *my friends.* Anda juga bisa kultivasi cakra solar plexus, dengan dampak tubuh fisik Anda akan sigap. Anda bisa kultivasi cakra seks, dengan dampak Anda akan memiliki karisma. Karisma itu cakra seks, *by the way.* Kalau Anda fokus di cakra jantung, Anda akan bisa membuat banyak orang suka kepada Anda. Suka karena Anda lemah, tidak bisa bilang tidak. Saya sendiri memperoleh manfaat terbesar dari fokus di cakra mata ketiga. Menurut saya, itu cakra tertinggi yang ada di tubuh manusia. Peningkatan kesadaran spiritual di satu dunia tercapai ketika sebagian besar umat manusia sudah meditasi di cakra mata ketiga. Saya rasa kita tidak bisa dibilang terlalu kuat konsentrasi saat meditasi di cakra mata ketiga. Mengapa? Karena semakin kuat kita konsentrasi, dan semakin lama rutinitas itu dilakukan, maka kita akan semakin biasa saja. Bukan berarti tidak ada rasanya. Rasa mungkin akan semakin lama semakin kuat, tetapi kita akan mulai belajar untuk mengabaikan. Saya selalu mengabaikan rasa *cenat-cenut* di dahi itu. Bukan hanya cenat-cenut, melainkan segala macam prana yang mengalir seperti air yang turun dari atas kepala ke wajah, dada, dan tangan. Abaikan saja. Tidak mengganggu, bukan?

19
Caranya, Gunakan Otak Anda!

Untuk orang Indonesia, hati dan batin itu sinonim, tempatnya di dada. Semuanya soal emosi belaka, perasaan. Saya tidak begitu, saya pegang kepala. Hati nurani saya adanya di kepala, begitu pula batin saya. Memang ada juga sebagian yang menempati jantung, tetapi itu sedikit sekali. Sebagian besar menempati kepala. Saya pegang cakra mata ketiga, bukan dada. Orang Indonesia ini sudah kebanyakan ditakut-takuti. Dibilang akan jadi "gila" kalau pegang kepala. Semuanya dipaksa dengan cara halus ataupun kasar untuk pegang "hati". *I am very* baik, my friends. *I open this secret to you.* Siapa lagi yang mau beri tahu Anda?

Kalau kita pakai musik meditasi yang mengilik-ngilik cakra seks, kita akan merasa ada yang pegang di bawah ketika kita fokus di cakra mata ketiga. Cakra mata ketiga letaknya di tengah batok kepala, cakra seks di tengah selangkangan. Keduanya saling mengimbangi, makanya orang yang kuat di cakra mata ketiga akan kuat juga di cakra seks. Cakra seks itu spiritual bawah, dan cakra mata ketiga spiritual atas. *And that's the origin why I love to say: nyambung* atas bawah.

Kebanyakan musik meditasi standar hanya bergerak di seputar cakra jantung, bikin orang tenang, tetapi tetap bodoh. Bagi kebanyakan orang, pakai musik meditasi

standar dari Barat tidak akan banyak gunanya. Kita sudah bodoh, kalau dibikin tenang, maka tetap bodoh. Musik meditasi Barat yang bikin tenang berguna bagi orang bule yang sudah pakai otak, otaknya sangat aktif, makanya perlu relaksasi. Kita di Indonesia kebalikannya, kita sudah tenang, tetap tenang walaupun melihat korupsi segede gajah dungkul di depan mata. Kita perlu musik meditasi yang bisa menggoyang kekakuan itu. Kita perlu kultivasi cakra mata ketiga. Bisa langsung pakai musik yang mengilik-ngilik cakra mata ketiga, bisa juga pakai musik yang mengilik-ngilik cakra seks. Itu dua pintu masuk membuka mata ketiga, lewat seks dan *directly*, mata ketiga itu sendiri.

Seks tidak melulu berarti nafsu seks. *Sex is energy*, bisa diarahkan ke mana saja. Tidak perlu harus dilampiaskan dalam perbuatan berhubungan. Saya sudah lama tidak melakukan seperti itu, jauh sebelum naskah buku *Membuka Mata Ketiga* selesai di tahun 2008, dan bahkan tidak juga sekalipun sampai sekarang. *But the sexual energy goes up and up,* semakin lama semakin kuat. Dan itu bisa digunakan untuk hal-hal lainnya.

Ada kemungkinan sebagian spiritualis benar-benar jadi impoten. Kalau mereka sudah bertahun-tahun, apalagi puluhan tahun, meditasi di cakra jantung, maka mereka akan impoten. Yang kuat seksnya itu kalau meditasi di cakra mata ketiga. Orang Tao meditasi di cakra mata ketiga. Orang Buddhist meditasi di jantung. Namun, tidak semua Buddhist meditasi di cakra jantung. Buddhist Zen di Jepang pakai cakra mata ketiga. Buddhist dari shaolin

juga. Makanya mereka banyak yang memiliki kemampuan menyembuhkan orang. Kita menyembuhkan orang dengan cara menyalurkan energi. Dan sumber energi yang terbesar adalah seks. Saya juga pakai energi seks untuk menulis naskah begini banyak, *hayyy hayyy....*

Saya tahu, ilmu Kejawen yang asli, yaitu roso sebagai intuisi. Adanya di otak, dan bukan di hati. Hasilnya adalah intuisi, kemampuan "merasakan" tentang apa yang harus dilakukan. Bukan klenik. Saya dapat pengertian itu langsung di dalam mimpi, my friends. Ada seorang romo dari garis keturunan Keraton Yogya yang datang ke saya di dalam mimpi, dan menunjukkan di mana tempat roso. Ternyata di kepala, bukan di dada.

Sebagai simbol, si romo datang sendiri ke rumah saya dan menunjukkan tempatnya kepada saya di dalam mimpi. Tempat dari roso yang ternyata ada di kepala atau, lebih khusus lagi, di titik antara kedua alis mata. Setelah dapat pengertian itu saya tidak merasa perlu untuk datang lagi ke rumah si romo. *I knew the secret already*. Saya ulangi sekali lagi, bahwa "roso" Kejawen yang asli adalah intuisi, munculnya dari pusat kesadaran atau mata ketiga.

Budi pekerti adalah belief system, sistem kepercayaan. Apa yang Anda percayai sebagai budi pekerti berubah terus, sesuai dengan perkembangan zaman. Bagaimana kita bisa membedakan budi pekerti asli, universal, manusiawi, dan berlaku bagi semua manusia? Dari otak, tentu saja, dari pikiran. Dari mata batin atau mata ketiga yang adanya di kepala dan bukan di dada. Kalau Anda menggunakan dada, Anda tidak bisa berpikir. Anda

menggunakan hati yang adanya di dada hanya untuk mengikuti program yang ditanamkan di otak. Program itu ditanam di otak Anda oleh manusia masa lalu, dan Anda bilang itu “budi pekerti” (dalam tanda kutip). Kalau Anda mau mengakui hal yang satu itu, dan mulai berubah, serta mulai menggunakan otak untuk berpikir dan memutuskan apa yang lebih pantas, maka mata ketiga Anda mulai terbuka. Caranya, gunakan otak Anda!

20
Semua Kegiatan yang Membutuhkan Konsentrasi Penuh Adalah Meditasi

Cara paling mudah berkonsentrasi di cakra mata ketiga adalah dengan duduk tegak, baik dengan bersila maupun di atas kursi biasa. Di sini yang bermain adalah bola mata. Bola mata Anda diarahkan untuk melihat titik di antara kedua alis mata. Atau bisa juga dengan merasakan seolah-olah Anda mau tidur, jadi seperti konsentrasi ketika akan tidur. Kalau mau, Anda juga bisa memakai doa, mantra, atau musik. Musik atau mantra tidak usah diikuti, Anda harus fokus di titik antara kedua alis mata itu, lihat saja sampai bisa ketemu... lubangnya.

Lubang artinya tempat atau posisi meditasi yang membuat kita merasa nyaman, dan ini mungkin berbeda-beda tiap orang. Ada yang meditasinya intens sekali, ada yang seperti melayang. Ada yang berusaha untuk tidak mendengar apa pun, tetapi tentu saja tidak bisa karena kita tidak bisa kosong. Apa pun yang Anda lakukan, pikiran tetap ada.

Pagi ini muncul pengertian baru di pikiran saya, yaitu meditasi di cakra mata ketiga tidak lain dan tidak bukan posisi mata kita sesaat sebelum kita tidur. Tidur itu perlu konsentrasi juga. Nah, konsentrasi ketika kita mau tidur, dengan posisi mata yang khas, itulah yang sekarang kita

sebut dengan nama begitu canggih: meditasi di cakra mata ketiga. Padahal itu merupakan konsentrasi biasa saja, seperti mau bobo seorang diri.

Meditasi itu latihan fokus. Dengar kuliah itu meditasi. Baca buku juga meditasi. Bicara dan menulis juga. Semua kegiatan yang membutuhkan konsentrasi penuh adalah meditasi.

Kalau Anda berkonsentrasi penuh, Anda tidak akan bisa tersugesti. Saya tidak bisa terkena sugesti karena saya konsentrasi. Konsentrasi itu fokus, dan itulah meditasi. Bengong bukanlah konsentrasi, bukan meditasi. Kalau Anda bisa terkena sugesti, artinya Anda tidak konsentrasi, tidak meditasi.

Ada istilah meditasi setiap saat, dan inilah penjelasannya. Fokus, dan bukan mengosongkan pikiran. Mengosongkan pikiran itu *tricks*, akal-akalan, karena, sampai kapan pun pikiran Anda tidak bisa kosong.

21
Salah Satu Dampak Membaca Buku Membuka Mata Ketiga

T = Halo, Mas Leo. Apa kabar?

Sorry ya lewat *inbox* nih, abis aku nggak tahu alamat E-mail Mas, cuma tahu FB saja. Aku baru kenal juga kan, hehe....

To the point saja ya, aku kan sudah baca tuh bukunya Mas Leo yang judulnya *Membuka Mata Ketiga*. Terus sebagai orang yang awam banget, aku sebelumnya nggak pernah punya pengetahuan tentang hal-hal spiritual. Jadi baru-baru ini saja, awalnya karena iseng pengin tahu tentang tarot, lalu cari koneksi lewat FB bersama orang-orang yang kompeten tentang itu. Terus, ketemu deh sama Mas Leo. Semoga dijawab....

Yang mau aku tanya:

1. Tiap manusia kan katanya sudah ada mata ketiga, tinggal dibuka saja gitu, kan? Bedanya yang tertutup dengan yang terbuka tuh apa, ya? Terus kalau tertutup, cara membukanya bagaimana ya, Mas?
2. Lalu, kalau mata ketiga aku sendiri menurut Mas Leo bagaimana? Sudah terbuka apa belum? Sedikit curhat nih, dulu aku pernah punya pengala-

man buruk, ada tekanan mental, sakit mental kali. Puncaknya aku *diketemuin* sama seorang dukun di daerah Cianjur. Aku disuruh balik lagi ke kehidupan spiritual aku.

Aku mulai jalanin dan hasilnya mulai membaik, aku juga janji sama diri sendiri kalau sembuh aku mau *bantuin* orang yang mengalami hal serupa, aku mau belajar. Pakai pengalaman aku gitu, aku akan serahkan hidup aku mau dibikin jadi apa sama Tuhan. Aku sekarang merasa tenang, damai, *or something like this.* Anehnya, berasa punya *courage* yang sebelumnya belum pernah aku punya.

Beberapa waktu lalu ada teman yang curhat soal patah hati, terus aku *nyerocos* nasihati ini-itu. Kalau ia tanya, aku selalu menjawabnya dengan spontan, padahal tidak ada basic apa-apa. Anehnya tidak takut salah. Sok tahu deh pokoknya. Apa yang aku *rasain* ada hubungannya sama mata ketiga? Berarti sudah berfungsi, dong? Aku bingung.

J = *You have your intuition,* bisa langsung tahu dan bicara apa adanya saja. Itu fungsi mata ketiga juga. Dilatihnya dengan meditasi rutin tiap hari: 30 menit pagi hari dan 30 menit malam hari. Konsentrasi di titik antara kedua alis mata, dan bukan di dada. Bisa pakai doa yang diulang-ulang. Bisa juga tidak. *It's up to you*. Asal rutin dilakukan tiap hari, *many miracles will happen.*

T = Oh, gitu ya. *Thanks* banget ya Mas Leo buat jawaban

n sarannya. *I'll try... i'll try....* Nanti kalau ada apa-apa boleh *share* dan tanya lagi, kan? *GBU*.

J = GBU

***

T = Halo lagi, Mas Leo. Mau cerita deh, semalam dan tadi pagi aku coba bermeditasi seperti yang Mas sarankan. Semalam tidak sampai 30 menit, sih, cuma sekitar 20 menitan. Namun, sempat berasa hmmm.... Jadi, awalnya aku coba konsentrasi ke titik di antara dua alis, berasanya ser-ser... terus kadang *nyut-nyut,* gitu. Setelah itu hilang, lalu ada lagi. Tiba-tiba aku teringat dengan pineal yang pernah aku baca, eh konsentrasiku jadi pindah ke arah situ. Terus seketika itu juga, kepala aku kayak diangkat, seperti mendongak. Lalu rasa ser-ser-an terasa hampir seluruh kepala. Tapi, tidak pusing. Perlahan hilang lagi rasa itu. Aku coba sekali lagi seperti tadi. Bisa. Jadi dua kali. Setelah itu, aku tidak bisa konsentrasi lagi. Sudah cukup. Tidak mau meneruskan lagi. Tidak tahu kenapa.

Paginya aku coba lagi, tetapi masih susah konsentrasi. Tidak bisa seperti semalam. Mungkin karena khawatir suamiku bangun. Aku berinisiatif untuk berpindah-pindah tempat, tetapi hasilnya sama saja, tidak bisa. Akhirnya *nyerah*, deh. Aku memutuskan kembali ke kamar. Di kamar, aku merasa nyaman sekali berada di balik selimut, sampai akhirnya aku pun tertidur lagi. Aku bermimpi. Mimpinya begini: ketika aku ingin ke toilet, rasanya pintu itu berat

sekali, seakan-akan ada orang di dalam yang menahannya. Ternyata benar, ada dua anak di situ. Yang satu keluar, satunya lagi tidak. Rasanya seram, aku sempat berpikir kalau mereka hantu. Tapi, aku ingat pesan dari Mas Leo (yang di buku) kalau mimpinya diikuti, jangan kabur. Si anak misterius itu melototi aku, tapi wajahnya tidak begitu jelas. Aku menahan rasa takutku. Lalu, aku pingsan saking takutnya.

Setelah terbangun, tiba-tiba aku berada di dalam toilet. Di pojokan toilet tepatnya. Segera aku mencari suamiku. Ternyata, ia tidur pulas di pelataran rumah. Benar di pelataran, bukan di teras. Aneh, kan? Aku segera membangunkannya, aku pun tersadar saat itu juga, *kok rumahku gede banget, ya.* Suami kusuruh lihat ke rumah sebelah. Katanya tetangga sedang ingin mengadakan hajatan. Pas aku tengok, memang suasananya ramai, seperti orang-orang yang sedang menyiapkan pesta. Lalu, suamiku bilang kalau *lighting*-nya bagus dan memintaku untuk bertanya serta mencari tahu siapa EO (*Event Organizer*)-nya. Aku melihat lampu sorot berwarna-warni seperti di diskotek. Bukannya bertanya, aku malah bengong melihat orang-orang yang sedang sibuk berlalu-lalang. Dari aku ketiduran sampai terbangun itu kira-kira 20 menit. Singkat, kan?

Nah, mimpi aku tuh ada artinya tidak, Mas Leo? Ada pesan tertentu? Bantu aku, ya, aku merasa harus melanjutkan spiritualitasku, tetapi tidak tahu untuk

apa. Kayaknya bakal butuh saja. Bakal ada yang butuh. *Many thanks before.* GBU.

J = Mata ketiga kamu sudah terbuka. Teruskan saja meditasinya, yeahhhhhh!!!!!

T = Gitu, ya? Hanya gitu doang? Lah, terus bagaimana nanti kalau aku jadi rada bingung-bingung? Oh ya, satu lagi. Elemen aku sekarang apa ya, Mas? *Thank u, thank u,* mulai seneng deh aku, hehehe.

J = Elemen api, bakat jadi dukun pijit. Bisa menyembuhkan orang sakit pinggang, dan lain-lain.

T = He? Orang sakit pinggang? Serius? Sakit fisik, dong? Aku kan penginnya membantu orang yang sakit mental, seperti aku dulu.

J = *Give it a try.* Coba semuanya satu per satu. *You shall know yourself where your talent lies.* Konsentrasi di bakat yang paling besar biar tidak capek.

T = *Ok, Master. I'll keep trying,* deh. *Thank u so much.*

J = *No problem, take care.*

***

T = Dear Mas Leo. Mau tanya lagi dong (tanya mulu!). Habis kalau malu bertanya nanti sesat di jalan.

Begini, beberapa hari yang lalu setelah selesai bermeditasi kok aku merasa merinding dari ubun-ubun hingga ke punggung terus ke bawah. Lalu, tiba-tiba dari perut bawah seperti ada yang jalan menjalar ke dada. Rasanya agak sesak sih, tetapi itu hanya ber-

langsung sebentar. Setelah itu, tidak terjadi apa-apa lagi.

Namun, belakangan ini aku merasa agak bawel, mungkin bisa dibilang terlalu blak-blakan. Saat bicara atau mengomentari, kata-kataku keluar begitu saja. Setelah lewat beberapa saat, aku tersadar, "Kok aku berani benar ngomong begitu, ya?" Biasanya aku malas berdebat. Ada hubungannya tidak sih Mas dengan meditasi?

Aku khawatir banyak orang yang akan bingung dengan perubahanku ini. Apa sebaiknya aku kendalikan, jadi tidak usah banyak omong gitu? Thanks before buat jawabannya. Dan buat merepotkan lagi, hehehe.

J = *That's very good, you are changing to be a more spontaneous person,* apa adanya saja. *It's healthy.*

T = Itulah yang aku bilang, aku sering bingung dan takut. Hmm mungkin pandangan orang dan penilaian orang lain. Ketika aku bilang, "No!! Itu pemikiran salah!" Eh, mereka yang dengar langsung menatapku dengan pandangan aneh. Terlalu banyak hal yang tidak rasional di sekitar aku yang sekarang aku baru mulai berani protes.

J = Tidak usah takut. *Your life is yours, and nobody else's.*

T = Well, karena mungkin baru tahap awal. Mungkin makin lama *I'll be stronger n stronger.* Ehh... apaan sih memang Hercules. :D Iya kayaknya aku memang ti-

dak usah peduli dengan kata orang, ya. Thanks ya. *Good night,* Mas Leo.

J = Good night.

***

T = Dear Mas Leo, apa kabar? Sudah lama rasanya aku tidak berbagi, ya. Aku mau cerita beberapa perubahan dalam hidupku belakangan ini. Drastis banget. Tidak tahu apakah ada hubungannya dengan meditasi mata ketiga atau tidak.

Begini, sudah sejak lama aku merasa tidak nyaman dengan rumah tanggaku. Keadaan penuh tekanan, terpaksa tinggal dengan mertua yang membenciku dan selalu men-*drive* rumah tanggaku, suami yang tidak kooperatif dan selalu memihak ibunya. Belum lagi aku harus bekerja untuk membantu ekonomi keluarga. Padahal, suamiku sendiri tergolong berpenghasilan baik, tetapi seorang metropolis dan hedon mania. Keadaan penuh tekanan itu aku alami selama 7 tahun menjalin hubungan. Bodohnya, bahkan ketika si Bang Thoyib mulai asyik dengan WIL (Wanita Idaman Lain), aku malah tetap mempertahankan pernikahan.

Perubahan mulai terjadi bulan Juni, ketika aku mulai kenal Mas Leo dan Spiritual Indonesia (SI) beserta meditasi mata ketiganya. Aku mulai sadar telah membiarkan diriku kehilangan hak-hak hidup sebagai wanita dan bahkan manusia. Tenang sekali aku mengambil keputusan bulat untuk mulai "keluar"

dari rumah tangga penuh “siksaan” itu. Dalam perjalanan, gilliranku bertemu dengan PIL (Pria Idaman Lain). Memang bukan untuk sesuatu yang serius, hanya untuk *fun*, ia pun statusnya beristri. Namun kemudian, dari situ aku menemukan keberanian untuk benar-benar melangkah keluar.

Pertengahan Agustus lalu, aku memutuskan untuk berpisah dengan suami. Tentu saja ia tidak terima. Seperti gaya para buaya darat yang tertangkap basah, ia meminta maaf sambil menebar air mata buaya. Dipikirnya aku minta pisah karena baru tahu hubungannya dengan WIL-nya. Padahal aku sudah tahu sejak setahun terakhir.

Herannya, aku sanggup menangkis semua jurus mautnya dengan tenang sekali. Aku bahkan mengaku mengalami keadaan yang sama dengannya. Aku bilang bahwa aku saja terima ia “jalan” dengan WIL, kenapa ia tidak bisa terima kalau aku melakukan hal yang sama? Wah, ia kaget banget. Akhirnya ia setuju untuk berpisah. Walaupun karena egonya yang sangat tinggi mensyaratkan larangan aku bertemu dengan anakku (anakku satu-satunya diasuh oleh mertua di kota berbeda), tetapi intuisiku mengatakan untuk menyetujui itu. Sementara, aku yakin dalam waktu yang tidak lama lagi, aku pasti bisa berkumpul dengan anakku kembali.

Kalau ditanya bagaimana keadaanku sekarang, aku selalu menjawab sangat baik. Aneh untuk orang yang berada dalam keadaan sepertiku. Dijauhkan

dari anakku, bagi orang lain mungkin akan membuat frustrasi dan mungkin berbalik memohon kembali kepada suami. Oh, itu mungkin yang ia inginkan dengan mengajukan syarat itu. Namun, aku saat ini merasa *everything will be ok.* Keputusanku untuk meraih hak-hak pribadiku kembali, ditopang kuat oleh keyakinan semua akan baik-baik saja. Benar tidak ya, Mas Leo?

J = Oh (benar).

MATA KETIGA

dan Cara Menggunakannya

22
Empat Hormon yang Dihasilkan melalui Meditasi di Ruangan Gelap

T = Malam Leo. Aku mau berbagi ilmu sama kamu, yang mungkin sudah Leo ketahui juga, tetapi tidak apa-apa ya, sebagai unek-unek dan pembelajaran buatku juga. Semoga bermanfaat dari tulisan ini.

Di dalam ratusan penelitian tentang meditasi, ada hal menarik pada bahasan empat hormon tubuh yang terlibat dalam kecerdasan intuitif dan kecerdasan spiritual. Hormon-hormon itu adalah melatonin, pinolin, hormon 5-MeO-DMT, dan *Dimethyltryptamine* (DMT). Hormon-hormon tersebut sebagai berikut:

1. Melatonin

Melatonin dihasilkan oleh kelenjar pineal saat manusia berada dalam suasana gelap. Melatonin ini diproduksi pada malam hari. Apabila kita tidur dalam keadaan lampu padam, maka akan membantu memperlancar produksi melatonin. Sebaliknya, jika kita tidur dengan lampu menyala, produksi melatonin tidak lancar yang mengakibatkan tubuh tidak dalam keadaan segar saat bangun pada keesokan harinya. Produksi melatonin juga dapat dihasilkan melalui meditasi dengan menutup mata dan berada di ruang

gelap. Produksi melatonin maksimal dihasilkan hanya 2-5 miligram per harinya, dan melatonin ini mengatur "jam biologis" manusia sehingga bisa bangun dan mengantuk pada waktunya. Melatonin ini juga bermanfaat bagi perkembangan kesadaran spiritual.

2. Pinolin

Dalam penelitian dokter Mantak Chia dari Thailand, yang memperkenalkan sistem meditasi dalam kegelapan, setelah hari ketiga meditasi, kadar melatonin meningkat antara 15-20 miligram dalam darah, sehingga kelenjar pineal berhenti mengekskresikan melatonin dan mulai memproduksi pinolin yang bersifat superkonduktor serta meningkatkan replikasi sel-sel tubuh (mitosis) dan iterkalasi dengan molekul-molekul DNA. Dan pinolin ini pada umumnya dijumpai pada perempuan yang sedang mengandung, bermimpi, serta dalam pengalaman pramati (*Near Death Experience* atau NDE). Pinolin inilah yang merangsang terjadinya *clairvoyance* atau peristiwa melihat dengan mata batin dan kepekaan merasa. Tanpa pinolin dengan kadar yang tinggi, jangan harap terjadinya gejala-gejala metafisis tersebut. Orang yang memliki bakat alami akan kepekaan intuisi (penglihatan, pendengaran, dan rasa batin) pastilah dalam tubuhnya secara alami mempunyai kadar hormon pinolin yang tinggi. Ini karena pinolin berperan aktif dalam *decoding* DNA, yang memuat "memori kolek-

tif" dari nenek moyang seseorang, yang oleh sebab itu ia bisa menemukan informasi tersembunyi, yang disinyalkan oleh otak kanan dalam bentuk cahaya, suara, pengetahuan, dan realisasi visual. Boleh dikatakan pinolin memungkinkan terbukanya pintu menuju "alam kesadaran" (super kesadaran) sehingga manusia dapat mengakses informasi yang terkandung dalam alam. Oleh karena itu, untuk membaca "jejak memori" yang menempel pada suatu HP atau benda lain yang dipakai, bukanlah sesuatu yang mustahil, karena partikel keringat dari seseorang atau hormon feromon dari tangannya masih menempel di HP. Hal ini sesuai dengan hukum kekekalan zat sehingga benda-benda itu memuat sebagian memori dari si pemiliknya.

3. Hormon 5-MeO-DMT

Setelah bermeditasi selama 6-8 hari secara terus-menerus, kelenjar pineal akan mulai memproduksi hormon 5-MeO-DMT. Hormon ini bersifat *luminescens* (mendatangkan cahaya) dan *fosforenscens* (mengeluarkan cahaya) karena sejumlah fosfen (kilatan cahaya sewaktu kita menutup dan membuka mata) disalurkan ke korteks mata dan orang akan melihat sinar terang di kepalanya. Dalam penelitian bersama yang dilakukan Eduard P.A Van Wijk (International Institute of Biophysics, Neuss, Jerman), J. Ackerman (Universitas Utrecht, Belanda), dan Roeland Van Wi-

jka (Cottage Hospital, Santa Barbara, California, USA) menunjukkan bahwa meditasi menghasilkan emisi foton ultra lemah (*Ultra Weak Photon Emission*) pada lengan dan dahi meditator yang diobservasi. Foton sendiri adalah partikel elementer dalam fenomena elektromagnetik. Seorang meditator akan mengeluarkan emisi foton pada tubuhnya, tetapi hanya dapat dilihat oleh mereka yang memiliki "mata ketiga", terutama pada anak-anak di bawah usia 7 tahun karena kelenjar pinealnya masih berfungsi normal. Anak-anak itu akan menutup wajahnya dan mengatakan "sangat menyilaukan" seperti sinar matahari yang terik. Hormon 5-MeO-DMT berinterkalasi dengan perantara RNA, visualisasi dari orang-orang tersebut kemudian mampu melihat "visualisasi halo" atau mata ketiga, seperti memahami pikiran-pikiran prabahasa (bahasa telepati) pada orang lain. Oleh karenanya, orang yang telah mencapai tingkat ini dapat mengetahui keadaan psikologi seseorang tanpa mengadakan interview.

4. Dimethyltryptamine (DMT)

Pada hari ke-9 sampai 12 dalam praktik meditasi di ruang gelap total, kadar hormon DMT dapat mencapai 25 miligram dalam darah, maka terbukalah apa yang dinamakan "mata ketiga" (*the third eye*) yang posisinya tepat di belakang kening (cakra ajna). Seseorang yang telah mencapai tingkat rohani ini, secara subjektif dari pengalaman nyata, dengan energi

tubuhnya ia dapat melayang ke luar bahkan melampaui dimensi ruang dan waktu.

Referensi: Catatan Penelitian Trio: E.P.A Van Wijka; J.Ackemanc; R.Van Wijka (Belanda)

J = Very good.

T = Nah, dari saduran catatan inilah aku baru mengerti meditasi itu apa dan fungsinya bagaimana. Rupanya meditasi mempunyai manfaat yang banyak sekali bagi kegunaan tubuh. Juga, dari tulisan ini aku mengerti apa itu penglihatan yang selama ini bisa aku lakukan dan tidak mustahil aku bisa kontak ke alam sana dengan kepekaan mata batin, karena aku mempunyai hormon pinolin yang tinggi, yang berbeda dari orang rata-rata. Dan itu bukan delusi, mimpi, atau rasa-rasa, dan itu sudah diberikan Sang Pencipta pada diriku. Begitu juga dengan pengertian mata ketiga, rupanya aku sudah terbuka dari dahulunya, selain secara alamiah ada atau bawaan juga rupanya tanpa disengaja akibat perlakuan meditasi di tempat gelap, yang dari dahulu kala sangat suka aku lakukan dan sangat menyenangkan. Rupanya mata ketiga itu bisa dibuka kalau mau berlatih melalui proses meditasi yang teratur.

J = *Of course.*

T = Demikianlah Leo berbagiku sama kamu, semoga menjadi manfaat dan pembelajaran bagi yang belum tahu dan pengertian bagi yang sudah bisa. Sesuatu

hal itu yang kadang dicari atau dibangga-banggakan ternyata dapat dibuka atau dipelajari secara ilmiah.

J = Terima kasih sudah mau berbagi dengan saya dan teman-teman lainnya. *So, you know already that* mata ketiga adalah kelenjar pineal, ada di tengah batok kepala kita, selalu terbuka karena tidak ada kelopaknya. Anda bisa mencoba meditasi di cakra mata ketiga, kalau mau.

Cara meditasi di cakra mata ketiga mudah saja, yaitu duduk dengan punggung tegak. Bisa bersila, bisa juga di atas kursi. Fokuskan kesadaran Anda di titik antara kedua alis. Rasakan saja kesadaran Anda berada di titik itu. Rasakannya dengan bola mata yang dipejamkan. Bisa juga setengah terpejam. Bisa sambil dengar musik meditasi, bisa juga tidak. Bisa sambil baca mantra atau doa, bisa juga tidak. Bisa pakai mantra atau doa apa saja yang diulang-ulang tanpa suara. Yang penting, fokus kesadaran Anda tetap di titik itu. Lakukan rutin tiap hari, 30 menit di pagi hari dan 30 menit di malam hari.

Jadi, tidak ada itu yang namanya "Pembukaan Mata Ketiga", apalagi pakai duit.

23
Biokimia Meditasi

T = Selamat malam, Leo. Aku datang lagi memberikan catatan buatmu, sebenarnya yang kemarin itu belum selesai dan masih awal penulisan, juga belum lengkap. Nah, aku berikan tulisan pelengkapnya sampai *ending* yang memang sudah kucermati selama bergabung di SI, saking ingin tahu kebenaran akan meditasi.

1. Neurotransmiter

Adalah pengirim pesan kimiawi di dalam sistem saraf. Di samping itu juga dikenal dua jenis pengirim pesan kimiawi lainnya yaitu endorfin dan hormon. Neurotransmiter tidak hanya terdapat di otak, tetapi juga di saraf tulang belakang, saraf perifer, dan beberapa di kelenjar. Melalui efek yang ditimbulkan pada jaringan saraf tertentu, zat ini dapat memengaruhi suasana hati, ingatan, dan kesejahteraan. Sifat dasar dari efek yang ditimbulkannya tergantung pada tingkat neurotransmiter, lokasinya, dan jenis reseptor yang diikatnya. Berikut ini ada beberapa neurotransmiter yang sudah dikenal dan beberapa efeknya yang diketahui dalam memengaruhi neuron.

Serotonin: berkaitan dengan tidur, nafsu makan, persepsi sensoris, pengaturan suhu, penahan rasa sakit, dan suasana hati.

Dopamin: berkaitan dengan gerakan yang disengaja, belajar, ingatan, emosi, kenikmatan atau penghargaan, respons terhadap hal-hal yang baru.

Asetilkolin: berkaitan dengan aksi otot, fungsi kognitif, ingatan, dan emosi.

Norepinefrin: berkaitan dengan detak jantung, menurunkan aktivitas usus ketika berada dalam kondisi stres, serta terlibat dalam aktivitas belajar, ingatan, mimpi, terjaga, dan emosi.

GABA (*Gamma Aminobutyric Acid*): berfungsi sebagai *neurotransmitter inhibitor* (penghambat) utama dari otak.

Glutamat: berfungsi sebagai penggerak utama neurotransmiter di otak, glutamat dikeluarkan sekitar 90% oleh neuron otak.

Efek yang berbahaya bisa terjadi bila tingkatan neurotransmiter terlalu tinggi maupun rendah. Tingkat serotonin dan dopamin yang rendah dihubungkan dengan timbulnya depresi berat serta gangguan mental lainnya. Tingkat GABA yang abnormal dapat menimbulkan gangguan penyakit Alzheimer, yaitu kehilangan sel-sel otak yang bertanggung jawab menghasilkan asetilkolin dan neurotransmiter lainnya, yang mengakibatkan kehilan-

gan dopamin sehingga menyebabkan tremor dan kekakuan yang dijumpai dalam penyakit Parkinson. Pada diri seorang meditator (praktisi meditasi), kadar asetilkolin dalam darahnya akan konstan, hal ini akan diikuti oleh proses pengereman aktivitas serabut otak bawah sadar (*hypothalamus*) sehingga produksi kathekolamin (adrenalin dan non-adrenalin) menurun, dan pacuan yang terjadi pada saraf simpatis juga akan direm. Berkurangnya kathekolamin dalam darah membuat meditator bereaksi lebih tenang, denyut jantung menjadi lebih lambat, dan tekanan darah menjadi lebih stabil. Jika suatu meditasi berhasil, enzim *oksidase monoamine* yang mengatur keseimbangan akan aktif sehingga kenaikan kadar kathekolamin darah dapat segera diatasi.

Juga sudah diketahui bahwa insulin dapat menetralkan efek adrenalin. Jika insulin menjadi dominan, kadar gula darah akan stabil. Di samping itu, insulin juga dapat mencegah adanya timbunan lipid (kolesterol) dan kerusakan protein. Bagi para meditator, pengaruh insulin juga akan dominan. Dengan demikian, meditasi akan dapat mencegah terjadinya diabetes melitus, penyakit jantung, serta penyakit pembuluh darah (hipertensi). Dari aspek psikis, aktivasi teta penstimulus otak melalui praktik meditasi dan olah pernapasan terbukti ampuh mencegah serta mengatasi dua jenis stres sekaligus.

Pertama, stres akut/mendadak yang diakibatkan gangguan hidup sehari-hari. Kedua, stres kronis yang

diakibatkan peristiwa masa lalu, seperti rasa dendam yang mendalam dan penyesalan yang belum terungkap. Jika terdapat rangsangan yang dapat menimbulkan stres, neurotransmiter yang ada di otak akan bekerja menghambat atau memutuskan rangsangan penyebab stres sehingga rangsangan yang sampai di otak bawah sadar menjadi kecil atau bahkan dihilangkan. Di samping itu, otak juga menghasilkan substansi kimiawi yang bekerja identik dengan valium atau obat penenang, yaitu asam isobutirat. Pada meditator, proses tersebut dapat terjadi dengan intensitas yang lebih besar dari orang yang tidak bermeditasi. Akibatnya, meditator dapat mencegah sejak dini stres yang terjadi pada dirinya. Di saraf tepi, bekerja substansi kimia hasil meditasi yang identik dengan "beta-blocker" (pengurangan hormon stres), yang memblokir simpul-simpul saraf simpatis. Dari adanya proses di saraf pusat, saraf tepi, dan perubahan kimiawi di dalam darah inilah muncul kesimpulan mengapa meditasi diyakini mampu menjaga kesehatan dan mengatasi stres. :)

2. Endorfin (Narkotika Alami)

Jika kita telah didiagnosis dan mendapat resep obat penenang seperti Prozac, Paxil, Zoloft, atau Xanax, disarankan untuk berhati-hati di dalam pemakaiannya. Dan apabila masih dapat dihentikan, sebaiknya kita hentikan saja karena bahan kimia tersebut dapat memengaruhi keadaan pikiran kita, sementara

keadaan pikiran juga dapat memengaruhi kondisi kimiawi saraf kita. Semuanya itu pasti akan mengakibatkan ketidakseimbangan kimiawi sementara, bahkan mungkin menciptakan masalah mental atau fisik yang tidak terduga.

Meditasi sebenarnya merupakan cara yang paling aman untuk menyembuhkan ketidakseimbangan kimiawi tubuh pada kasus-kasus depresi. Peneliti dari Skotlandia bernama John Hughes dan Hans Kosterlitz menemukan bahwa hormon endorfin terdiri dari tiga yaitu alfa, beta, dan gama. Hormon endorfin beta dinyatakan sebagai zat penyembuh efektif di dalam tubuh. Zat ini dapat menciptakan kekebalan tubuh, mencegah, bahkan membunuh sel-sel kanker; menjaga keseimbangan kadar gula darah; menjaga kestabilan tekanan darah; menghilangkan Anxietas (cemas, panik, paranoid); menghilangkan rasa sakit; mengurangi berat badan; meredam masalah psikis seperti marah, benci, dan sebagainya, yang akhirnya menimbulkan aura positif di dalam diri. Endorfin adalah bahan kimia alami yang dihasilkan otak pada saat kita sedang melakukan olahraga, dan dapat membuat kita bersemangat. Endorfin dapat juga dihasilkan ketika kondisi gelombang otak berada pada gelombang alfa/teta, dan juga dapat meningkatkan kemampuan belajar dan daya ingat.

Para ilmuwan percaya bahwa bagian otak yang menghasilkan endorfin berada pada bagian yang sama dengan bagian yang terlibat dalam proses bel-

ajar dan mengingat. Dengan kata lain, proses belajar dan mengingat akan lebih mudah dilakukan apabila terdapat cukup banyak endorfin dalam otak kita, ini bisa diperoleh apabila kondisi otak kita berada pada gelombang alfa/teta. Keuntungan lainnya bila kita fokus pada konfigurasi gelombang otak alfa/teta ini adalah kita lebih mudah mengubah citra diri dari mental negatif menjadi mental positif. Selain itu semua, alfa/teta juga sangat baik untuk relaksasi. Ketika kita relaks secara mental, seluruh badan kita juga relaks, sehingga akan meningkatkan volume darah dan oksigen ke otak, yang menyebabkan diri kita lebih peka dan perhatian.

Endorfin memiliki efek yang serupa dengan narkotika alami, yaitu mengurangi rasa sakit dan meningkatkan rasa gembira, juga memainkan peran dalam meningkatkan nafsu makan, aktivitas seksual, tekanan darah, suasana hati, belajar, dan ingatan. Begitu juga dapat kita lihat hubungan endorfin dengan kenikmatan yang dialami ketika menjalin kontak sosial. Penelitian memperlihatkan bahwa kontak antara bayi dengan ibunya dapat merangsang endorfin bayi, yang selanjutnya dapat memperkuat ikatan antara si ibu dengan bayinya, juga dapat terjadi pada tahap awal cinta yang penuh gairah antara orang dewasa, yang menjelaskan perasaan melambung (*euphoria*) dari seorang yang sedang jatuh cinta.

Praktik meditasi dan olah pernapasan terbukti sangat berperan bagi kesehatan karena memberikan sangat banyak manfaat. Meditasi yang dilakukan sekitar 30 menit di antara pukul 06.00-14.00 dan 30 menit di antara pukul 18.00-02.00 akan memberikan kita kedamaian dari dalam, mengurangi risiko penyakit, dan bahkan bisa menambah beberapa tahun kehidupan kita.

Riset menunjukkan bukti yang menjanjikan bahwa meditasi dapat memperlambat penuaan pada tingkat sel, yang berarti memperpanjang waktu hidup kita. Melihat sejarah dari meditasi itu sendiri, sebelum banyak pengembangan teknik secara modern, adalah suatu kegiatan dari Timur yang bermanfaat mencerdaskan nilai spiritual dalam diri dan merupakan proses integrasi pengajaran spiritual untuk memberikan pemahaman terhadap tujuan hidup, hingga akhirnya mencapai kebebasan spiritual.

Bahkan menurut publikasi Annals of the New York Academy of Sciences, rutinitas melatih teknik meditasi akan menghasilkan konsentrasi kesadaran yang semakin intens, atau kemampuan untuk menguasai fokus mental dengan jernih di setiap saat serta dapat menunda proses penuaan. Karena para ilmuwan saat ini telah menganggap panjangnya *telomere* sebagai penanda umur sel semakin pendek. Hal ini berarti sel dan seluruh organisme di dalam tubuh semakin tua dan semakin kelelahan, di bawah tekanan atau

kegelisahan, tubuh kita lebih banyak melepaskan hormon pemicu stres seperti kortisol dan kathekolamin. Pemotongan pada hormon ini berkaitan dengan pemendekan telomere, yang menandai penuaan secara fisik.

Beberapa penyakit berhasil disembuhkan dengan latihan meditasi dan olah pernapasan secara terus-menerus tanpa putus atau berhalangan dengan melakukannya 30 menit di pagi hari dan 30 menit di malam hari. Beberapa contohnya adalah lemah syahwat, asam urat, migrain, jantung koroner, hipertensi, diabetes melitus, darah rendah, rematik, kolesterol tinggi, petusis, TBC, paru-paru basah, batu ginjal, saraf, batu empedu, vertigo, hepatitis, tifus, malaria, mag,stroke ringan, bahkan penyakit yang berhubungan dengan virus. Boleh dicoba membuktikannya lakukan dahulu tanpa putus selama 3 bulan.

SUMBER SADURAN: Cambell (2001) dalam bukunya *Efek Mozart*; Stenberg dan Salovery (1997); Daniel Goleman (1995) dalam bukunya *Emotional Intelligences (EQ);* Siegel (1999) ahli pengembangan otak; Glen (1992) pengamat musik; Weisskoff (1981) pengamat musik; Bailey (1980) pengamat musik; Gardner (1983); James N. Parker, MD & Philip M. Parker, PHD. *Medical Dictionary Bibliography & Annoted Research Guide.* 1960; Holmes, J., *Psychoterapy.* 2000: *Some Predictions for the coming Decade*, British Journal of Psychiatry, 1991; Ekman, P., Davidason, R.J. & Friesen, W.V., *The Duchenne Smile Emotional Expression and Brain Physiology II*, Jurnal of Personality & Social Psychology, 1990; Blows, M.(Ed), *Towards the Whole Person: Integrating Eastern & Western Approaches to Body Mind Skills*, Proceedings of the workshop,

The Transnational Network for the Study of Physical, Psychological & Spiritual Wellbeing, Kenthust NSW: Linking Publications, 1993; Bankart, C.P., Koshikawa, F., Nedate, K. & Haruki, Y., *When West meet East: Contribution of Eastern Traditions to the Future of Psychoterapy*. Psychophysiology, 1992 ; dan lain-lain.

Cuplikan catatan mengenai empat kategori gelombang otak dalam melakukan kegiatan meditasi.

Satu, Gelombang Beta (14-100Hz). Keadaan: Kognitif, analitis, logika, otak kiri, konsentrasi, pemilahan, prasangka, pikiran sadar, aktif, cemas, waswas, khawatir, stres, *fight or disease* (kondisi abnormal yang memengaruhi kondisi organ tubuh, seperti penyakit autoimun), kortisol, norefinefrin. Keterangan: Dalam frekuensi ini, seseorang dalam kondisi terjaga atau sadar penuh dan didominasi oleh logika. Saat seseorang berada di gelombang ini, otak (kiri) sedang aktif digunakan untuk berpikir, kosentrasi, dan sebagainya sehingga gelombang meninggi. Gelombang tinggi ini merangsang otak mengeluarkan hormon kortisol dan norefinefrin yang menyebabkan cemas, khawatir, marah, dan stres. Akibat buruknya, beberapa gangguan penyakit mudah datang kalau kita terlalu aktif di gelombang ini.

Dua, Gelombang Alfa (8-13,9 Hz). Keadaan: Khusyuk, relaksasi, meditatif, *focus-alertness, superlearning*, akses nurani bawah sadar, ikhlas, nyaman, tenang, santai, istirahat, puas, segar, bahagia, endorfin, serotonin. Keterangan: Inilah ketenangan yang kita cari. Orang yang sedang relaks, melamun,

atau berkhayal gelombang otaknya berbeda dalam frekuensi ini. Kondisi ini merupakan pintu masuk atau akses ke perasaan bawah sadar sehingga otak akan bekerja lebih optimal. Tanpa gelombang otak ini, jangan bermimpi bisa masuk ke perasaan bawah sadar. Pada anak balita, gelombang otaknya selalu dalam keadaan alfa. Itu sebabnya mereka mampu menyerap informasi secara cepat. Dalam kondisi ini, otak memproduksi hormon serotonin dan endorfin yang menyebabkan seseorang merasakan rasa nyaman, tenang, bahagia. Hormon ini membuat imunitas tubuh meningkat, pembuluh darah terbuka lebar, detak jantung menjadi stabil, dan kapasitas indra kita meningkat.

Tiga, Gelombang Teta (4-7,9Hz). Keadaan: Sangat khusyuk, *deep-meditation, problem-solving,* mimpi, intuisi, nurani, bawah sadar, ikhlas, kreatif, integratif, hening, imajinatif, *catecholamines*, AVP (*Arginine vasopressin*). Keterangan: Pancaran frekuensi ini menunjukkan seseorang sedang dalam kondisi mimpi. Dalam kondisi ini pikiran menjadi sangat kreatif dan inspiratif. Seseorang yang berada dalam gelombang ini berada dalam kondisi khusyuk, relaks yang dalam, ikhlas, pikiran sangat hening, indra keenam atau intuisi muncul. Itu semua terjadi karena otak mengeluarkan hormon melatonin, catecholamine, dan AVP.

Empat, Gelombang Delta (0,1-3,9Hz). Keadaan: Tidur lelap (tanpa mimpi), *non-physical state,* nurani bawah sadar kolektif, tidak ada pikiran dan perasaan, *cellular regeneration*, HGH (*Human Growth Hormone*). Keterangan: Frekuensi terendah ini memancar saat seseorang tertidur pulas tanpa mimpi, tidak sadar, tidak bisa merasakan badan, tidak berpikir. Pada gelombang ini, otak mengeluarkan HGH atau hormon pertumbuhan yang bisa membuat orang awet muda. Jika seseorang tidur dalam keadaan delta yang stabil, kualitas tidurnya sangat tinggi. Meskipun hanya beberapa menit tertidur, ia akan bangun dengan tubuh yang tetap terasa segar.

J = Very good.

T = Selesai juga. Demikianlah Leo, tulisan ini aku bagi buatmu agar banyak pengertian mengenai meditasi kita yang berkonsentrasi di mata ketiga, yang secara keseluruhannya meditasi itu membangun tubuh, jiwa, dan rohani kita bahkan bisa memberikan kesehatan dan terhindar dari stres serta menambah panjang umur kehidupan kita.

Semoga meditasi rutin bisa kita lakukan dengan benar, dengan tujuan yang benar, dan bukan mencari klenik. Hal itu boleh-boleh saja sih, asal si pelaku mampu dan kuat menerima konsekuensinya sendiri. Dan di balik itu, tulisan ini memang aku sediakan buat Leo dan grup SI, yang mana aku sudah bergabung selama empat bulan, dan selama empat bulan itu juga

mencari tahu apa itu spiritual yang benar, meditasi yang benar dari berbagai literatur dan web. Semoga SI semakin cerdas dan dewasa serta bermanfaat bagi masyarakat yang membaca atau yang bergabung di dalamnya. *BRAVO FRIEND* LEO :)

J = Terima kasih, bravo my friend!

24
Agar Mengalami Kembali Deep Meditation

T = Selamat siang, Leo. Saya mau tanya lagi dong (tanya terus nih, hehehe). Kenapa saya bisa melihat energi negatif seperti kuntilanak?

J = Karena Anda sensitif, tidak semua orang seperti itu. Itu bawaan dari lahir dan tidak bisa dipelajari.

T = Kenapa saya bisa melihat jiwa orang yang sudah meninggal dunia?

J = Sama saja jawabannya seperti di atas. Yang Anda lihat adalah energi, dan Anda bisa melihatnya karena memang sensitif sejak lahir.

T = Kenapa saya bisa mengalami kondisi *deep meditation* secara tiba-tiba tanpa saya kehendaki atau tanpa saya minta?

J = Itu kejiwaan Anda sendiri. Tiap orang unik, berbeda-beda tingkat kejiwaannya. Bukan soal tinggi atau rendah, tetapi soal proses kejiwaan. Sama saja seperti proses metabolisme yang berbeda-beda di tiap orang. Ada yang metabolismenya cepat, ada yang lambat. Ada orang yang kejiwaannya bisa naik turun, ada yang relatif konstan. Naik turun di kejiwaan mungkin soal emosi, mungkin juga soal gelombang

otak. Mungkin ada kaitannya juga dengan hormon dan metabolisme tubuh, yaitu hal fisik. Yang jelas, kalau faktanya seperti itu, berarti memang bisa. Bisa karena Anda manusia hidup. Ada sesuatu yang menyebabkan.

T = Leo sendiri kan yang bilang kalau kondisi saya ini adalah kondisi deep meditation. Saya sudah empat kali melakukan meditasi mata ketiga seperti saran Leo, tetapi malah belum pernah mengalami deep meditation saat meditasi mata ketiga itu. Padahal saya ingin banget mengalami hal itu.

J = Deep meditation yang Anda maksudkan mungkin cuma bisa dicapai secara spontan. Ada yang bisa mencapai itu lewat meditasi, ada juga yang tidak. Saya sendiri tidak mencapai deep meditation ketika bermeditasi, kalau yang Anda maksudkan adalah melihat yang aneh-aneh.

T = Bagaimana caranya supaya saya bisa kembali mengalami deep meditation? Maksud saya, yang bisa saya setel kapan saja waktu saya ingin mengalami deep meditation.

J = Saya rasa itu susah sekali atau mungkin tidak bisa. Untuk melihat yang aneh-aneh, Anda harus menunggu sampai ada yang "clicked". Tidak bisa direncanakan. Namun sekali lagi, bukan berarti orang lain tidak bisa. Orang lain mungkin bisa *induce trance* setiap saat, tetapi Anda tidak bisa. Apa yang orang itu tidak bisa lakukan, Anda bisa. So, tidak perlu memaksakan

diri kalau ternyata tidak bakat. Konsentrasi di bakat Anda sendiri saja.

T = Saat ini saya ingin sekali pindah kerja ke satu perusahaan *consumers good* (saya sudah kirim *application* ke perusahaan itu, tetapi belum ada respons dari perusahaan itu). Bisa tidak ya dengan meditasi mata ketiga, keinginan saya agar diterima kerja di perusahaan yang saya incar itu tercapai? Bagaimana caranya?

J = Cara dari saya adalah meditasi rutin di cakra mata ketiga, sehingga apa yang diinginkan akan datang sendiri. Bisa keinginan yang persis, bisa juga yang lebih bagus atau yang mirip-mirip.

T = Terima kasih atas jawabannya, Leo. Jangan bosan ya karena saya tanya terus, hehehe.

J = heheheheheehehehe

***

T = Saya ingin mengalami deep meditation bukan karena ingin melihat yang aneh-aneh. Saya sama sekali tidak tertarik melihat yang aneh-aneh, karena si kuntilanak saja sudah bikin saya agak trauma sampai sekarang. Saya ingin mengalami deep meditation lagi, karena waktu saya mengalami deep meditation, rasanya indaaaaaah, nyamaaan, dan damaiii sekali (susah untuk diungkapkan dengan kata-kata perasaan itu). Waktu mengalami deep meditation, rasanya saya bersatu dengan alam semesta, pokoknya indah banget, nya-

man banget, damai banget. Perasaan itu yang saya rindukan, makanya saya ingin sekali mengalami deep meditation yang bisa saya setel kapan aja saya mau (*I wish*).

J = *You have to find out your own individual technique.* Mungkin bisa dapat juga, *but you have to try. It's worth trying.*

25
Mau Disebut Apa pun Istilahnya, Tentu Saja Tidak Masalah

T = Salam kenal Mas Leo. Saya sudah baca sebagian isi buku *Membuka Mata Ketiga* dan menjadi teringat tentang penglihatan saya di kantor saya. Mungkin Mas Leo sudi menjelaskan apa maksud dari penglihatan saya ini.

Mas Leo, saya kok melihat NAGA yang besar berjalan mengelilingi gedung perkantoran tempat saya bekerja, dan juga melihat pasukan perang zaman kekaisaran China berbaris di depan halaman kantor saya dan melihat sebagiannya berlatih kungfu. Anehnya, suhu/gurunya yang berlatih kungfu itu datang ke rumah saya mengajak saya mengadu kelihaian berkungfu. Saya pun meladeninya dan tak disangka saya mampu mengalahkannya. Saya berharap Mas Leo sudi kiranya penjelaskan apa maksud dan pengaruhnya di kehidupan nyata saya.

J = Paling jauh saya lihat, itu berarti bahwa Anda merasa enak bekerja di tempat itu, karena Anda mampu dan tidak merasa tertekan oleh lingkungan sekarang.

T = Mas Leo, saya sudah hampir selesai membaca buku *Membuka Mata Ketiga,* yang menjadi pertanyaan saya

adalah: Apakah mata ketiga saya sudah hidup melek? Karena saya mengalami kejadian spiritual, contohnya:

Ketika saya sedang tidur kok tiba-tiba saya melihat tubuh saya yang masih bernapas sedang tidur. Saya sangat sadar bahwa saya sedang melihat tubuh saya itu dan saya seperti melayang-layang di atas plafon rumah serta sangat jelas melihat tubuh/badan saya yang sedang tidur.

Ketika saya bermeditasi dengan wirid di makam keramat wali, saya melihat dengan mata kepala saya sendiri makam keramat wali itu seperti hilang dan yang terlihat "CAHAYA PUTIH YANG TERANG BENDERANG", tetapi cahaya tersebut sejuk dan tidak menyilaukan sampai saya melihat dengan sangat sadar bahwa cahaya tersebut berubah menjadi gurun pasir yang berbatu di mana saya melihat seorang pria berpakaian berwarna putih dan biru tua sedang menggembala kambing domba tetapi posisi orang tersebut seperti orang sedang bermeditasi dengan duduk bersila kaki kemudian berjalan dengan tongkat ranting pohon. Dan anehnya, kambing domba yang berjumlah banyak itu seperti menembus batas keluar dari gurun tersebut dan berlari menabrak saya dan menembus badan saya.

Mas Leo, kejadian yang kedua ini bukan mimpi, tetapi nyata dan dalam keadaan sangat sadar. Apa

maksud dari semua pengalaman saya? Apakah ada manfaatnya untuk hidup saya?

J = Tentu saja ada manfaatnya. Anda sekarang tahu bahwa pikiran Anda bisa melihat dimensi "lain", yaitu dimensi simbol yang tidak berlaku hukum ruang dan waktu. Anda melihat ke dalam pikiran Anda sendiri, dan pikiran Anda memunculkan simbol-simbol untuk dilihat. Simbol-simbol bisa diartikan, bisa juga dibiarkan. Yang penting Anda mengerti bahwa Anda melihat ke dalam pikiran Anda, dan bukan melihat secara fisik. Kemungkinan besar Anda memang berbakat, sudah seperti ini sejak lahir. Orang yang tidak berbakat tidak akan bisa mengalami apa yang Anda alami.

Namun, itu bukan mata ketiga menurut pengertian saya. Mata ketiga menurut pengertian saya adalah intuisi, pengertian yang muncul sendiri di dalam pikiran kita, kemampuan menerjemahkan simbol, berikut tenaga yang muncul dari kesadaran kita untuk membantu pekerjaan, menyembuhkan diri sendiri maupun orang lain. Tidak semuanya itu ada di satu orang sekaligus. So, kita terima saja bakat kita ada di mana, dan gunakan itu semaksimal mungkin.

T = Mas Leo, kenapa ya kok saya merasa di dalam jasad/diri saya seperti ada dua kepribadian. Yang pertama adalah diri saya sendiri dan saya sadar dengan kesadaran saya sendiri ketika berbicara itu adalah saya, tetapi dengan sadar juga saya merasakan ada kepribib-

adian lain yang ada di dalam jasad diri saya yang ketika saya diam ia bisa berbicara dengan menggunakan salah satu bahasa daerah atau bahasa Indonesia. Ia memberikan petuah-petuah dan nasihat-nasihat ketika saya mendapat masalah dalam menyelesaikan masalah tersebut. Saya kadang-kadang suka berdialog dengannya, yaitu dengan berbicara masalah saya secara apa adanya. Dan sepertinya kepribadian yang lain itu muncul memberikan solusi itu, yang datangnya dari hati saya, kemudian langsung ditransfer ke mulut saya.

Mas Leo, siapakah kepribadian saya yang lain, yang ada di dalam diri saya tersebut?

Apakah ini termasuk Ilmu Laduni? Atau mata ketiga? Atau apa?

J = Lebih baik kita namakan saja alternatif ego, kepribadian Anda juga, tetapi alternatif. Bagian dari Anda juga. Bisa juga dinamakan Laduni, yaitu datang sendiri tanpa dipelajari. Bisa juga dibilang intuisi yang datangnya dari mata ketiga. Apa pun istilah yang dipakai tidak terlalu penting, yang penting adalah kegunaannya. Anda bisa merasa terbantu dan mungkin bisa juga membantu orang lain kalau memunculkan kepribadian alternatif itu. Coba saja.

T = Mas Leo, saya kembali teringat kejadian yang menurut saya luar biasa, yang terjadi pada anak laki-laki saya dan saya melihat sendiri kejadian itu.

Pada saat pembacaan doa di selamatan kelahiran anak saya, dan ketika anak saya digendong mengelilingi orang yang hadir, saya melihat ada "energi yang sangat luar biasa" memancar dari atas langit menuju, menyinari, dan masuk ke dalam tubuh anak saya dan memantul ke sekitarnya. Mata saya pun sangat silau melihat cahaya yang keluar dari tubuh anak saya, jiwa saya bergetar merasakan begitu kuatnya "energi" yang memancar dari tubuh anak saya. Yang menjadi pertanyaan saya:

1. Energi apakah yang datang tersebut?
2. Apa maksud dari kejadian tersebut? Karena baru kai ini saya melihat kejadian seperti itu.
3. Apakah nantinya anak ini mempunyai kemampuan di atas rata-rata manusia biasa/indigo atau apa? Tetapi kalau saya lihat perkembangannya, anak ini biasa-biasa saja, tidak ada yang istimewa.
4. Disebabkan karena apa energi itu hadir?

J = Menurut saya, apa yang Anda lakukan sudah tepat, yaitu *wait and see*. Lihat saja apa yang telah dan akan terjadi. Yang Anda lihat memang energi, tetapi orang lain belum tentu bisa melihatnya. Anda melihatnya di dalam pikiran Anda sendiri. Anda bisa tafsirkan, kalau mau. Tanya saja ke dalam pikiran Anda, itu apa, apa maksudnya, dan sebagainya. Dan tentu saja, setiap manusia adalah manusia biasa. Apa yang bisa menyebabkan seorang manusia menjadi luar biasa

adalah perkembangan hidupnya sendiri. Kalau mau jadi luar biasa, tiap orang juga bisa.

T = Wah, Mas Leo saya bingung nih apa yang sedang saya tunggu, yang telah saya lihat, dan yang akan terjadi? Kalau saya *review* ke belakang sih yang telah terjadi normal-normal saja, hanya ada masalah dengan teman sekantor saya yang dengki sama saya yang menyebarkan virus kedengkiannya. Dan yang saya tunggu adalah kantor saya akan di-*over* alih ke perusahaan lain.

Apakah saya akan menjadi lebih baik atau menjadi buruk/di-PHK di kantor itu, Mas Leo?

Kalau buruk, mohon solusinya. Mohon maaf Mas terlalu banyak bertanya, dan terima kasih atas jawabannya.

J = Menurut saya, lebih baik Anda bersiap menghadapi *the worst scenario.* Jadi, Anda sudah ada alternatif apabila itu yang terjadi. Sudah siap dari sekarang, dan tidak perlu repot lagi nantinya.

26
Oh (Ditegakkan Kembali)

T = Halo Leo, salam kenal. Saya mau tanya mengenai meditasi atau relaksasi. Saya biasanya melakukan meditasi (karena ingin, juga kalau lagi pusing atau lelah) sambil duduk di kursi atau bisa juga dengan postur lotus. Yang ingin saya tanyakan, kenapa ya ketika sudah merasa rileks di bagian kaki, pinggang, dan lain-lain badan selalu mau jatuh ke depan? Apa kalau sudah rileks jadi seperti itu? Lalu, bagaimana caranya agar bisa fokus atau masuk pada kondisi alfa? Dalam beberapa waktu terakhir saya merasa agak sulit masuk ke kondisi alfa! Bisa tidak fokusnya kita ciptakan ke sesuatu yang kita inginkan? Terima kasih atas *sharing*-nya.

J = Tidak usah peduli dengan trik-trik relaksasi, cukup fokuskan kesadaran Anda di titik antara kedua alis mata. Bisa duduk dengan punggung tegak, bersila, atau di atas kursi biasa. Bisa juga pakai mantra atau doa yang diulang di dalam hati. Yang penting fokus di cakra mata ketiga, atau titik antara kedua alis mata dipertahankan. Kalau mau, tidak usah tutup mata penuh, tetapi dibuka sedikit. Lakukan 30 menit di pagi hari dan 30 menit di malam hari. Rutin setiap hari.

T = Oke, akan dicoba. Kalau posisi badan tadi jadi jatuh ke depan, apakah dibiarkan saja atau ditegakkan kembali (ini biasa saya lakukan).

J = Oh (ditegakkan kembali)

***

T = Leo, mau tanya, kenapa waktu meditasi mata ketiga dengan hanya diam saja, yang saya rasakan hanya lebih rileks. Tetapi kalau sambil mengucapkan sesuatu, seperti doa, sambil memusatkan perhatian di antara kedua mata, ada rasa hangat ser-ser-ser, tentunya menjadi rileks. Apa yang terjadi dengan tubuh saat itu? Terima kasih.

J = Yang terjadi adalah perputaran energi, dari bawah naik ke atas, dan turun lagi ke bawah. Saya juga pakai mantra. *Use it if you like and, enjoy aja.*

***

T = Halo Leo, mau tanya mengenai latihan mata ketiga. Saya memang tidak latihan kontinyu awalnya karena cukup sulit, tetapi saya lakukan terus, sampai saya menemukan cara untuk merasakan sensasi di antara kedua alis, yaitu saya diam saja, mata tetap terbuka, tidak memikirkan sesuatu. Lalu beberapa detik kemudian di antara kedua alis mulai terasa ada sensasi hangat, tarikan-tarikan (ini bisa terjadi kapan saja, di rumah, di pesawat, lagi makan, atau pas lagi *posturing* yoga, dan lain-lain). Setelah itu saya baru tutup mata karena memang mulai terasa mengantuk. Kemudian

saya melakukan *inhale-exhale* napas di antara kedua alis tersebut dengan *so-ham* atau kadang dengan mantra gayatri di titik tersebut sampai beberapa kali dan terasa ringan. Setelah selesai, biasanya kondisi badan menjadi lebih segar dan ringan. Nah, apakah harus selalu terasa sensasinya selama berlatih? Kemudian apa yang akan terjadi? Terima kasih.

J = *You have found your own method. Just continue doing it, and you shall know yourself what the answers are.*

MATA KETIGA

dan Cara Menggunakannya

27
Apa yang Dimaksud dengan Indra Keenam?

T = Apa yang dimaksud dengan indra keenam?

J = Apa?

T = Sewaktu sekolah, kita mendapat pelajaran biologi mengenai pengindraan manusia, di mana manusia hanya memiliki lima indra, yaitu: indra penglihat (mata), indra pendengar (telinga), indra pencium (hidung), indra pengecap (lidah), dan indra perasa (kulit). Kelima indra tersebut kita pakai dalam keseharian untuk memastikan bahwa sesuatu itu benar-benar ada dan kita dapat memverifikasikannya secara ilmiah. Misalnya, kita bisa merasakan gula itu manis sewaktu kita kecap, hal ini dapat diverifikasi dan diidentifikasi secara ilmiah. Begitu juga bila di lingkungan kuburan yang lebat pepohonannya dan lembap, kita bisa merasakan udara di sekitarnya dingin dan lembap dengan indra perasa kita sehingga bulu kuduk berdiri karena dingin dan lembapnya udara sekitar situ.

J = Ya, benar.

T = Akan tetapi, ada kejadian-kejadian tertentu yang kadang-kadang tidak dapat dirasakan dan dianalisis oleh kelima indra kita tersebut atau di luar kemampuan nalar manusia kita untuk memverifikasinya. Misalnya, kita mempunyai perasaan sesuatu akan terjadi di masa yang akan datang, baik dalam waktu dekat maupun dalam waktu yang agak lama, dan sesuatu itu benar-benar terjadi. Padahal, kita tidak mempunyai bukti-bukti ilmiah untuk memperkukuh perasaan kita tersebut. Bagaimana kita mengetahuinya akan kejadian itu? Kemampuan inilah yang sering disebut dengan "intuisi" atau juga disebut dengan "indra keenam".

J = Ya.

T = Ada juga orang yang mampu membaca pikiran orang lain, mampu menemukan benda yang orang lain tidak mampu temukan dalam keadaan normal, mampu memindahkan benda tanpa menyentuh, mampu menyalakan api hanya dengan sebuah tatapan, ada yang mampu mendengar suara-suara yang tidak dapat didengar oleh indra pendengar dalam keadaan normal, atau mampu melihat sesuatu yang tidak dapat dilihat oleh indra penglihatan dalam keadaan mata normal. Hal-hal yang terjadi pada diri manusia secara abnormal dan keadaan tersebut tidak dapat diidentifikasi oleh indra manusia yang normal. Indra keenam pada zaman ini disebut juga ESP (*Extra Sensory Per-*

ception), jadi istilah indra keenam, intuisi, dan ESP memiliki arti yang sama.

J = Ok.

T = Pernahkah kita merasa ragu dalam melangkah, seperti pada hari-hari libur: Apakah ingin keluar rumah atau tidak. Sering terjadi yang tadinya niat kita menggebu ingin keluar rumah, misalnya akan piknik, berbelanja, atau ke rumah saudara, menjadi batal di saat-saat terakhir karena kita menjadi merasa ragu, tidak nyaman, atau merasa keperluan keluar rumah tersebut sebenarnya dapat ditunda. Orangtua kita sering mengatakan keadaan ini semacam "firasat", yang pada umumnya banyak menghinggapi kaum perempuan. Jadi, apakah intuisi (indra keenam) itu? Bagaimana kita dapat mempergunakannya dengan lebih baik? Intuisi adalah kekuatan yang dengan cepat menyadari bahwa sesuatu itu adalah "kasusnya", hal tersebut dilakukan tanpa intervensi dari berbagai proses yang masuk akal, tidak ada langkah-langkah deduktif atau induktif yang masuk akal, tidak ada analisis yang wajar dari situasi tersebut, tidak ada bantuan dari imajinasi, hanya sekilas tiba-tiba muncul dan kita hanya tahu ada yang tidak sesuai. Sebagian orang ada yang membedakan antara intuisi dan indra keenam, terutama hubungannya dengan dunia supranatural, tetapi ada juga yang menganggap keduanya sama, kalau menghubungkannya dengan dunia nyata. Na-

mun keduanya sama-sama menggunakan ketajaman rasa (*feeling*). Intuisi kita adalah sebuah jalan pintas untuk mencapai produktivitas, pengertian yang mendalam, pengetahuan, inovasi, dan pengambilan keputusan. Jadi, bagaimanakah mengeksplor intuisi agar bisa bekerja untuk kita?

J = Bagaimana?

T = Pernahkah kita melihat suatu masalah kemudian mengenal penyebab utama sekaligus solusinya dengan seketika tanpa penelitian terlebih dahulu? Sebetulnya manusia telah diberikan bakat oleh Tuhan untuk mencurigai suara hatinya yang dalam, kemudian, sering kali dengan pembuktian secara empiris, intuisi kita ternyata benar. Misalnya, pada pertandingan bola antara Indonesia Vs. Malaysia beberapa waktu lalu. Satu hari sebelum pertandingan saya sering bertanya dalam hati, *Siapa yang akan menang ya?* Akhirnya saya coba merenung sebentar untuk merasakan intuisi saya, di mana saya seolah-olah datang ke stadion Gelora Bung Karno (GBK) jam satu malam setelah pertandingan selesai dan banyak sampah berserakan yang sedang disapu oleh tukang sapu. Saya melihat kepadanya dan ke stadion, lalu bertanya dalam hati, *Siapa tadi yang menang ya?* Tiba-tiba saya merasakan sesuatu bahwa yang menang tadi adalah Malaysia. Sewaktu melihat pertandingan langsung di televisi, saya tetap bilang Malaysia yang akan juara walaupun awalnya Indonesia menang dan

pertandingan begitu alot berjalan, bahkan intuisi saya berkata Malaysia akan menang dalam adu penalti. Hal itu datang pada saya sewaktu menonton babak pertama pertandingan. Eh, ternyata semuanya terjadi pada akhir pertandingan. Begitulah kuatnya intuisi bila sudah bekerja untuk kita.

J = Ok.

T = Kita mempunyai kemampuan untuk memecahkan permasalahan dengan seketika jika kita memercayai diri sendiri. Kita semua pasti seperti itu, tetapi sering kali peringatan itu seperti tidak datang lagi, kenapa demikian? Bagaimana kita mengeksploitasi kekuatan batin itu, yakni suara batin yang mengabaikan semua kebohongan, manipulasi, dan tipuan, serta mengatakan kepada kita hal yang sebenarnya?

J = Bagaimana?

T = Ada enam cara untuk mempertajam intuisi/indra keenam kita (dari berbagai catatan), yaitu:

1. Pergunakan empati alami kita sesering mungkin. Bayangkan diri kita berada di posisi orang lain, atau dengarkan pengalaman-pengalaman orang lain dan rasakan bagaimana mereka merasakannya pada saat itu. Rasakan penderitaan batin mereka. Semakin dalam perasaan kita terlibat, itu akan semakin memperkuat intuisi kita. Dengan kata lain semua pengalaman buruk orang lain bisa memperkuat intuisi kita, tanpa kita harus mengalaminya sendiri.
2. Biarkan diri kita merasa takut dan mengalirlah me-

lewatinya. Kita semua tidak menyukai rasa takut, bukan? Tetapi rasa takut adalah insting dasar yang diberikan Tuhan agar kita bisa survive di dunia ini. Kita harus menyesuaikan diri dengannya dan menemukan suatu cara untuk menjadikannya teman kita, bukan sebagai musuh, kecuali jika kita adalah superman dan sudah melampaui rasa takut itu. Membiarkan diri kita untuk merasakan ketakutan akan memperkuat intuisi karena hal itu memberikan pengajaran kepada kita untuk mendengarkan suara dari lubuk hati dan menerima rasa takut apa adanya, alih-alih kita bertempur melawannya.

3. Berhubunganlah dengan orang lain secara emosional. Ketika kita terlibat dengan orang lain, seperti bertatap muka, berbicara di telepon, atau *online*, cobalah untuk membaca emosi mereka. Beri nama emosi-emosi mereka, apakah kedengarannya seperti bunyi marah, berbahagia, penuh harapan, gembira, tertekan, atau sedih? Semakin banyak kita berhubungan dengan emosi orang lain, semakin dalam pemahaman kita akan situasi-situasi sosial dan fungsi intuisi kita akan semakin baik. Mengidentifikasi serta memberi nama emosi di dalam diri kita dan orang lain adalah sebuah latihan yang membutuhkan banyak energi.

4. Hentikan penilaian-penilaian pribadi (*judgments*). Ketika kita menghakimi seseorang atau sesuatu, termasuk diri kita sendiri, itu bukan intuisi melain-

kan energi negatif yang menghalangi intuisi. Ketika kita mendengar suara keritik di dalam benak kita yang berkata "dia bodoh", "dia jahat", "aku akan kalah", maka hentikan pikiran dan perkataan seperti itu, serta berusahalah untuk mengubahnya menjadi yang positif, lalu berpikirlah: Kenapa aku berpikir seperti itu? Begitu kita mulai menanyakan pertanyaan positif, maka pikiran alam bawah sadar kita akan mulai menanganinya dengan memberikan solusi-solusi dalam wujud intuisi.

5. Temukan keheningan. Cara terbaiknya adalah dengan meditasi. Jadwalkan sedikitnya 30 menit dalam sehari untuk menghabiskan waktu sendirian dengan pikiran kita, merenung, dan tafakur. Belajar untuk mendengarkan diri kita di dalam keheningan akan memberikan kita kesempatan untuk mendengarkan suara bagian dalam diri ketika kita sedang bersama orang lain dan pekerjaan kita, juga akan membimbing kita untuk menangkap ide-ide intuitif yang benar dan tangguh di saat kita memerlukannya.

6. Ajukan pertanyaan sebanyak-banyaknya. Ini adalah yang disebut pembangunan tubuh dari intuisi, tanya jawab adalah cara terbaik untuk menciptakan intuisi-intuisi yang lebih kuat. Intuisi-intuisi kreatif yang paling kuat akan datang kepada kita setelah sesi-sesi tanya jawab yang lama. Itulah mengapa saya paling tidak suka melihat sesi-sesi tanya jaw-

ab yang hanya melahirkan sifat-sifat skeptis dan pem-blok-an serta merasa paling benar sendiri dan harus diakui hasil jawabannya oleh si penjawab maupun si penanya. Itu sangat dangkal manfaatnya buat keberhasilan tubuh intuisi kita dan perlu dibuang ke tong sampah karena tidak bermutu. Hanya berbau emosi dan egois semata. Karena sesi-sesi tanya jawab itu adalah salah satu usaha untuk membangun tubuh intuisi kita yang kuat, kecuali sesi-sesi tersebut sudah mengarah kepada SARA dan pelecehan maka memang harus segera diberhentikan. Bentuklah sebuah kelompok diskusi dengan orang-orang yang mempunyai rasa curiga tinggi dan diskusikan isu-isu kompleks, seperti filsafat, politik, sains dan teknologi, serta topik-topik lain yang menantang. Kebanyakan kekuatan datang bukan dari jawaban-jawaban melainkan dari pertanyaan-pertanyaannya. Itu akan membawa kita kepada alur-alur yang belum dipertimbangkan, mendatangkan pertanyaan baru, dan mendatangkan lebih banyak lagi jawaban. Tidak ada cara yang lebih baik untuk melatih intuisi kita dibandingkan dengan sesi-sesi tanya jawab yang berkembang. Sebagian orang mengatakan intuisi itu tidak ilmiah dan tidak beralasan, pendapat itu benar dan juga salah. Gagasan yang intuitif kreatif memang tidak ilmiah hingga kita dapat membuktikannya, karena bagaimanapun semua ilmu pengetahuan dimulai

dari sebuah hipotesis, dan sebuah hipotesis berasal dari mana? Hal-hal yang baik, kreatif, dan orisinal itu datang karena intuisi kita, sebuah kilatan jiwa, cahaya dari Tuhan.

J = Ok.

MATA KETIGA

dan Cara Menggunakannya

28
Minta Diaktifkan Mata Ketiga

Dear Pak Leo,

Saya sudah lama tidak kirim E-mail ke Pak Leo, saya ingin *sharing* ke Pak Leo. Begini Pak, saya pernah mengikuti satu acara pada hari Sabtu. Acaranya keren banget, meskipun saya mendadak demam dan kepala jadi pusing (*kliyengan* gitu) sepanjang acara. Untung saya selalu membawa obat sakit kepala. Saya merasa aneh, kenapa saya tiba-tiba demam dan kepala menjadi pusing, tetapi puji syukur saya bisa bertahan hingga acara selesai. Saya sempat bicara ke Mbak Vivi D. Noviyanti tentang kondisi badan dan kepala saya saat itu.

Saya cuma ikut workshop Mbak Rini Chandra (kundalini) dan workshop Pak Leo saja, karena saya memang belum tertarik untuk ikut workshop yang lain. Awalnya saya takut banget sama Pak Leo karena tulisan-tulisan Pak Leo terkesan galak. Namun, setelah bertemu Pak Leo untuk pertama kalinya, saya *surprise* banget. Ternyata aslinya tak segalak tulisannya, hehehe.

Pak, saya barus saja selesai membaca buku Pak Leo yang berjudul *Pelangiku Warna Ungu, Sejuta Agama Satu Tuhannya.* Bukunya bagus Pak, semakin membuka wawasan berpikir saya sebagai pembaca. Ditunggu buku ketiganya ya, Pak Leo.

Pak, kemarin saya bilang bahwa saya tidak mau dibuka/ diaktifkan mata ketiga saya karena takut bisa melihat Miss Kunti lagi, hehehe (saya jadi paranoid banget sama Miss Kunti sejak awal melihatnya). Namun, setelah saya selesai membaca buku Pak Leo tersebut, yang di dalamnya terdapat beberapa sharing orang-orang dengan Pak Leo mengenai mata ketiga, ternyata mata ketiga itu banyak manfaatnya ya, Pak!

Pak, saya akhirnya berubah pikiran. Saya mau juga dong diaktifkan mata ketiga saya. Caranya bagaimana ya, Pak? Jika Pak Leo berkenan, saya minta tolong Pak Leo mengajari saya cara membuka/mengaktifkan mata ketiga saya.

Terima kasih, Pak Leo.

Best regards,
X

***

Jawaban saya:

Mata ketiga adalah kelenjar pineal. Berada di tengah batok kepala kita, selalu terbuka karena tidak ada kelopaknya. Anda bisa mencoba meditasi di cakra mata ketiga, kalau mau.

Cara meditasi di cakra mata ketiga mudah saja, yaitu duduk dengan punggung tegak. Bisa bersila, bisa juga di atas kursi. Fokuskan kesadaran Anda di titik antara kedua alis mata. Rasakan saja kesadaran Anda berada di titik itu. Rasakannya dengan bola mata Anda yang dipejamkan. Bisa juga setengah terpejam. Bisa sambil mendengarkan musik

meditasi, bisa juga tidak. Bisa sambil membaca mantra atau doa, bisa juga tidak. Yang penting, fokus kesadaran Anda tetap di titik itu. Lakukan rutin tiap hari, 30 menit di pagi hari dan 30 menit di malam hari.

MATA KETIGA

dan Cara Menggunakannya

29
Anda Terlalu Memaksakan Diri

T = Selamat sore, Mas Leo. Saya F, pria, 24 tahun. Lebih kurang satu bulan yang lalu, saya mengikuti kultivasi QRAK sampai level 2. Di level tersebut, saya diberikan *tools,* salah satunya mata ketiga. Saya juga diberikan buku panduan latihannya, termasuk di dalamnya latihan mata ketiga yang salah satu latihannya adalah "visualisasi". Latihan visualisasi ini disarankan 30 hari dan tidak boleh putus. Nah... baru coba latihan di hari pertama saja, saya merasakan pusing sehingga untuk lanjut ke hari-hari berikutnya jadi agak malas. Menurut Mas Leo, latihan mata ketiga seperti apa yang mudah dilakukan? Kemudian dari buku Mas Leo yang berjudul *Membuka Mata Ketiga,* saya membaca bahwa mata ketiga juga dipengaruhi oleh elemen seseorang. Elemen saya apa ya, Mas Leo? Kemudian jika saya sudah mengetahui tipe elemen saya, metode latihan mata ketiga seperti apa yang cocok dengan saya? Terima kasih sebelumnya.

J = Mungkin elemen Anda air, terlalu banyak fokus di dada, harus dinaikkan ke atas kepala.

Mata ketiga adalah kelenjar pineal. Berada di tengah batok kepala kita, selalu terbuka karena ti-

dak ada kelopaknya. Anda bisa mencoba meditasi di cakra mata ketiga.

Cara meditasi di cakra mata ketiga mudah saja, yaitu duduk dengan punggung tegak. Bisa bersila, bisa juga di atas kursi. Fokuskan kesadaran di titik antara kedua alis mata. Rasakan saja kesadaran Anda berada di titik itu. Rasakannya dengan bola mata yang dipejamkan. Bisa juga setengah terpejam. Bisa sambil mendengar musik meditasi, bisa juga tidak. Bisa sambil membaca mantra atau doa, bisa juga tidak. Yang penting, fokus kesadaran Anda tetap di titik itu. Lakukan rutin tiap hari, 30 menit di pagi hari dan 30 menit di malam hari.

Jadi, tidak ada itu yang namanya pembukaan mata ketiga, apalagi pakai duit.

T = Lalu, parameter untuk menentukan keberhasilan dari latihan tersebut apa ya, Mas? Atau cara saya mengetahui progres perkembangan dari latihan saya seperti apa? Apakah misalnya ketika saya ingin/meniatkan untuk melihat/menerawang seseorang, seketika juga saya mendapat penglihatan? Karena selama saya mencoba "melihat" orang untuk mengetahui apakah orang tersebut sakit, lalu sakitnya apa, saya hanya melihat hitam (*blank*) dan terkadang seperti kilatan-kilatan cahaya. Untuk wujudnya yang tegas tentang tubuh orang itu sendiri masih belum tampak. Menurut Mas Leo bagaimana? Terima kasih sebelumnya.

J = Tentu saja Anda tidak bisa melihat apa-apa. Kalau mau melihat, Anda harus datang ke depan orang itu, dan melihatnya sendiri. So, jangan termakan bualan orang yang jualan program membuka mata ketiga. Tidak seperti itu kerjanya. Yang bisa muncul cuma intuisi, kelebatan di dalam pikiran kita. Kalau mau melihat seperti film, Anda harus ada di depan orang itu.

T = Selamat pagi, Mas Leo. Beberapa hari yang lalu saya sudah mencoba latihan meditasi maat ketiga yang Mas Leo sarankan. Saat melakukannya saya merasa ada "kedutan" di antara alis saya. Keesokan harinya saya merasa pusing. Kemudian di hari berikutnya, saya coba lagi meditasi mata ketiga tersebut dan kembali pusing. Menurut teman saya yang ikut Aji Saka, di kepala saya terdapat energi yang berlebihan, yang membuat kepala saya pusing. Menurut Mas Leo bagaimana? Apakah setiap melakukan meditasi tersebut setelahnya kepala terasa pusing terus? Ada cara untuk mengatasi hal ini, Mas Leo?

J = Anda terlalu memaksakan diri. Tidak perlu ngotot, perlahan-lahan saja. Dan cara merasakannya dengan bola mata Anda. Arahkan bola mata ke atas. Ketika bola mata mengarah ke atas, artinya Anda fokus di cakra mata ketiga. Mata bisa dibuka sedikit, sehingga lebih mudah.

MATA KETIGA

dan Cara Menggunakannya

30
Saya Tertawa untuk Menurunkan Gelombang Otak Orang

Saya tertawa untuk menurunkan gelombang otak orang. Itu teknik *attunement*. Oh (buka rahasia).

Semakin gelombang otak turun, rasanya semakin blank. Melihat seperti tidak melihat. Tertawa tanpa tahu apa yang ditertawakan. Bicara tanpa tahu apa yang dibicarakan. Saya tidak pernah tahu ada orang lain yang bisa bikin gelombang otak orang turun. Dan itu yang mau saya bagikan dalam pelatihan *trainers* meditasi mata ketiga. Saya mau duplikasi teknik saya, mungkin saja bisa.

Karena saya bisa menurunkan gelombang otak orang sampai mencapai level samadhi hanya dengan cara ngobrol-ngobrol saja selama 30-60 menit, maka saya tidak pernah merasa kesulitan memandu meditasi.

Kalau saya teruskan bicara, gelombang otak saya akan turun terus, mencapai frekuensi teta dan bahkan delta, yaitu frekuensi otak ketika kita tidur lelap, tetapi tetap melek dan sadar. Yang mendengarkan saya bicara juga tetap melek dan sadar. Anda tinggal ucapkan saja apa yang diinginkan.

Harusnya doa berada di frekuensi itu, sehingga apa yang di-amin-kan akan mencapai tujuannya. Sudah diucapkan, sudah di-amin-kan, dan tinggal menunggu

realisasinya saja dari alam semesta. Namun, kenyataannya tidak begitu. Boleh dibilang bahwa semua doa yang diucapkan orang dilakukan dalam gelombang otak beta, yaitu gelombang otak tempat kita berpikir secara logis dan rasional. Kita berpikir serta merumuskan doa kita, dan itu diucapkan dengan hati-hati sekali. Di-amin-kan. Dan mubazir. Tidak akan menjadi kenyataan karena dilakukan dalam frekuensi normal....

Yang muncul sendiri itu namanya intuisi, jadi seperti ada yang menggerakkan sendiri. Ini di gelombang otak rendah, di mana frekuensi kita menyambung dengan frekuensi alam semesta, sehingga tidak perlu usaha apa pun.

Di gelombang otak yang rendah sekali, kita tidak bisa berpikir jelek. Kita tidak bisa meniatkan jelek untuk orang lain maupun diri sendiri. Di gelombang otak rendah ini, penyembuhan spiritual dilakukan. Makanya teknik penyembuhan yang saya lakukan cuma dengan cara bicara saja. Saya tinggal bicara dengan orang yang merasa dirinya sakit. Saya bawa agar frekuensi gelombang otaknya turun. Gelombang otak saya turun terus, begitu juga dengan gelombang otaknya. Dalam keadaan gelombang otak yang rendah sekali, saya akan tanya, apa yang ia inginkan. Kalau ia ingin sembuh, maka saya akan tanya kapan. Tahun ini atau tahun depan. Semuanya bergantung dari orangnya sendiri. Saya tinggal bilang amin saja.

31
Oh (Memainkan Bola-Bola)

T = Salam sejahtera, Pak Leo. Saya A, baru saja saya membaca buku Pak Leo yang berjudul *Membuka Mata Ketiga.* Saya merasa ada suatu kekuatan yang tersegel, dan saya merasa ada suatu misi yang harus dilakukan di kehidupan ini. Namun saya bingung, ini semua hanya khayalan semata lantaran supaya dianggap hebat atau memang demikian. Semakin saya membaca buku Pak Leo, saya semakin ingin bisa ngobrol dengan Pak Leo, karena selama ini selalu terjadi pertentangan batin antara khayalan dan kenyataan saya. Saya merasa ada suatu kekuatan yang diberikan, tetapi saya ragu apakah itu benar atau hanya perasaan saja. Terakhir saya bermimpi, ada kekuatan besar berwarna hitam dalam diri saya. Ia sangat kuat dengan mata berwarna putih (seakan kekuatan putih yang mengendalikan). Namun, ada yang mau menyegel kekuatan hitam saya itu, dan saya marah sekali waktu itu.

J = Yang Anda lihat benar, yaitu impresi tentang energi alam semesta. Hitam dan Putih. Yin dan Yang. Maskulin dan Feminin. Keduanya harus selalu ada di dalam diri kita. Bukan hanya harus, melainkan memang ada. Karena ada, dan tidak bisa diapa-apakan, kitalah

yang menyesuaikan diri. Sama saja seperti kita menyesuaikan diri dengan kondisi cuaca karena tubuh kita tidak tahan berada di udara terlalu panas atau terlalu dingin. Kalau kita mendengar kata seseorang yang bilang bahwa udara dingin terus, dan harus selalu pakai baju hangat, akibatnya kita bisa menjadi manusia yang menderita, karena alam Indonesia ini tropis. Bukan seperti alam Eropa pada 500 tahun lalu di mana cuaca jauh lebih dingin dari sekarang. Anda tidak perlu harus bertemu saya langsung, tidak perlu *chatting* di YM juga. Saya percaya, alam pikiran Anda sudah menyambung dengan alam pikiran saya dan banyak teman lainnya. Ya, yang Anda lihat memang nyata. Saran saya, ikuti saja apa yang muncul di dalam pikiran. Apabila merasa harus melakukan sesuatu, ya lakukan. Hidup Anda adalah milik Anda sendiri. Bukan milik siapa pun.

T = Setelah saya membaca buku Pak Leo, saya jadi lebih bisa akur dengan batin saya. Saya merasa menemukan tempat yang pas untuk mengasah spiritual saya. Dan betul yang Pak Leo katakan, saya merasa langsung menyambung dengan Pak Leo dan rekan lainnya.

J = *Very good, I'm glad to hear that.*

***

T = Selamat malam, Pak Leo. Saya mau cerita. Saya tidak tahu apa ini dari mata ketiga saya yang sudah terbuka atau bukan (Mohon diterawang, apakah mata ketiga

saya sudah terbuka? Maaf saya masih ragu saat ini, meski sudah berkurang kadarnya). Saya mengikuti apa yang terlintas dalam pikiran saya (seperti yang Pak Leo sarankan), yaitu meditasi. Dan di dalam meditasi itu, banyak penglihatan abstrak (dan ada suara lain yang sangat ceriwis, tetapi membimbing saya untuk lebih fokus bermeditasi, dugaan saya itu pembimbing spiritual saya, apa betul, Pak?). Juga secara tiba-tiba, saya melihat sesuatu seperti kilat cahaya kuning atau lampu senter, tetapi lebih terang, maksudnya apa ya, Pak? Dan, yang paling jelas adalah saya melihat suatu kota hancur (di Indonesia saya rasa) seperti melihat Aceh setelah tsunami, seperti yang ditayangkan di televisi. Namun, setelah diamati lagi, ada lubang besar juga. Saya tak tahu maksudnya apa, tetapi dugaan saya ini penglihatan masa depan di Indonesia. Apa Pak Leo mendapat penglihatan ini juga?

Maaf Pak saya banyak bertanya, karena saya senang bisa kenal dengan Pak Leo, dengan pemikiran spiritual yang luar biasa sekaligus bisa memberikan solusi pendamaian batin saya.

Sekian dari saya, mohon tanggapan dari Pak Leo. Terima kasih.

J = Interpretasi penglihatan bisa banyak, tergantung dari sudut pandang apa. Kalau saya, lebih suka melihat dari sisi penyembuhan. Anda memiliki energi penyembuhan dari elemen api. Artinya, mampu memberi-

kan penyembuhan secara fisik. Bisa mengobati orang sakit, dengan cara apa pun. Bisa cara materi, bisa cara batin. Dan itu sudah bisa dicoba mulai sekarang. *You are very strong.*

T = Wah ternyata benar, saya juga merasa elemen saya api dan saya merasa bisa melakukan penyembuhan, hahaha. Namun, selama ini terjadi pertengkaran dalam batin saya, dan setelah baca buku *Membuka Mata Ketiga*, saya baru yakin dan bisa berdamai. Saya sepemikiran dengan Pak Leo, spiritualis itu simpel.

O ya, ketika saya melihat Pak Leo, yang terlintas dalam pikiran saya adalah Pak Leo itu bosan dengan kehidupan ini, karena hidup di dalam tubuh ini (fisik) jadi serba terbatas, apa betul begitu, Pak? Simpel dan nggak ribet maksudnya, Pak. Yang pasti saya bersyukur dan berterima kasih sama Pak Leo karena saya menjadi yakin.

J = Very good, enjoy aja.

***

T = Selamat malam, Pak Leo. Saya mau tanya lagi, Pak. Saya masih bingung dengan peran maskulin dan feminin di dalam diri saya, Pak. Apa karena saya belum mengenal diri saya secara penuh? Dalam penggunaanya pun masih belum bisa. Kemarin mencoba penyembuhan, tetapi belum sepenuhnya berhasil. Mohon masukan dari Pak Leo, terima kasih.

J = Kita ini maskulin dan feminin sekaligus. Ada yang

menjadi *straight*, ada yang menjadi *gay* atau lesbian, dan ada yang menjadi biseksual. Terima itu saja dulu, mungkin Anda akan mengalami suatu perubahan pengertian.

T = Oh, begitu ya Pak, tetapi apakah salah jika mengambil pilihan tuk menjadi salah satu dari itu? (straight, gay atau lesbian, dan biseksual)

J = Oh, tidak salah.

***

T = Saya ingin cerita soal mimpi saya. Saya bermimpi melihat mobil kecelakaan, mobilnya terbalik. Penumpangnya pria dan wanita. Orang-orang menarik si pria dahulu, tetapi yang ditarik kepalanya (dipaksa keluar dari mobil). Awalnya matanya copot, lalu batok kepalanya copot, dan otak beserta cairannya keluar. Orang-orang di sekitar ada yang bilang, "Wah itu cairan otaknya keluar, sudah mati itu." Belum sempat tubuh si pria dikeluarkan, orang-orang langsung beralih ke si wanita. Kali ini badannya berhasil dikeluarkan, tetapi dalam keadaan kritis. Orang sekitar ada yang bilang lagi, "Wah ini kalau selamat, akan idiot, otaknya sudah kena, nih." Setelah itu, saya berganti mimpi. Om saya (adik dari mami saya) meminta tolong kepada saya untuk membantu merujukan rumah tangganya kembali (om saya sudah bercerai dan memiliki dua anak). Om saya bilang bahwa saya bisa membantunya untuk mengembalikan keutuhan rumah tangganya, ia juga berpendapat bahwa

saya memiliki suatu "kekuatan/kelebihan". Saya pun menyetujuinya, lalu tangan saya membentuk sosok-sosok keluarga om saya satu per satu (dari anak-anaknya, om saya, hingga tante saya). Kemudian saya menjadikan satu mereka dan bilang, "Ini rujukan sama istrimu yang dulu, bukan dengan yang lain, jaga baik-baik keluargamu." Lalu, om saya tersenyum dan saya terbangun.

Maksud dari simbol-simbol itu apa ya, Pak? Saya belum bisa menangkap maknanya dengan jelas. Tolong dibantu ya, Pak. Terima kasih.

J = Artinya, Anda melihat kemampuan dari diri Anda sendiri. Ada yang tidak bisa Anda selamatkan, dan ada yang bisa, kalau Anda mau.

***

T = Selamat pagi, Pak Leo. Kali ini saya ingin berbagi cerita dengan Pak Leo. Semalam saya melakukan meditasi yang terkadang diselingi doa. Saya bermeditasi dengan menggunakan dua gaya. Pertama, duduk tegak biasa (saya tidak merasakan apa-apa, hanya cenat-cenut di sekitar dahi). Kedua, dengan telentang dan lampu kamar saya matikan. Ketika telentang, saya merasa nyaman, badan saya seakan melayang ke kiri dan kanan, ke atas dan bawah, dahi saya juga cenat-cenut, dan merasa tidur.

Ketika tidur (atau mungkin saya setengah sadar), tiba-tiba ada pikiran muncul: ada yang pengin punya

anak! Lalu, saya kepikiran istri dari kakak saya (kakak saya laki-laki), ia sudah menikah hampir setahun tetapi belum memiliki anak. Kemudian, kepikiran kalau kakak saya dan istrinya tidak punya momongan akibat tertekan. Saya langsung memiliki niat untuk membantu mereka. Saya melihat adanya cahaya, lalu saya masukkan cahaya itu ke perut istri kakak saya. Kemudian saya bilang, "Dah, ini nanti hamil! Akhir bulan ini akan terlihat ia hamil, saya kasih laki-laki saja, ya!"

Setelah itu, saya juga teringat dengan adik saya yang wanita. Pergelangan tangannya sakit akibat kecelakaan. Pergelangan tangannya ada yang menonjol dan adik saya pun tidak bisa mengangkat barang yang berat karena akan mengakibatkan cenat-cenut pada tangannya. Nah, saya pun membantu menyembuhkannya. Ketika menyembuhkan, saya membayangkan uratnya kembali lancar.

Lalu, saya membuat mami saya menjadi lebih tenang, karena mami saya memasuki masa menopause. Setelah itu, saya benar-benar tidur.

Saya sebenarnya tidak tahu apakah itu manjur atau tidak. Namun, saya yakini manjur! Pagi harinya kakak saya menelepon dan bercerita bahwa istrinya telat datang bulan, tetapi setelah dites kehamilan hasilnya masih negatif. Langsung saya bilang, "Sudah hamil kok, nanti di akhir bulan juga sudah terlihat. Anakmu nanti laki-laki."

Keluarga saya hanya merespons biasa saja, dan saya belum berani bilang kalau saya yang melakukan penyembuhan. Karena saya sadar bahwa meditasi saya masih belum benar, belum total pasrah dan ikhlas. Yang pasti saya sadar meditasi itu untuk menjadi diri sendiri tanpa peduli dengan orang lain.

Demikian sharing saya, thank you ya, Pak Leo. ^^

J = *Thanks for sharing.* Oh (nanti lihat saja realisasinya bagaimana ya!)

***

T = Saya habis membaca tulisannya Pak Leo yang berjudul *Kita Manusia Spiritual*. Hanya ingin menambahkan, terima kasih Pak Leo, saya merasa telah memiliki guru spiritual yang pas. Pak Leo adalah guru spiritual yang tidak munafik dan memberi perubahan yang positif.

Perubahan yang paling saya rasakan saat ini adalah batin saya jauh lebih akur dan lebih bisa menjadi diri saya sendiri tanpa takut ini dan itu, meski mengenai penyembuhan dan lain-lain belum bisa dikuasai sepenuhnya. Namun, dengan saran dari Pak Leo untuk telaten bermeditasi mata ketiga, saya pasti bisa. Hanya itu, Pak. Saya ingin bisa serba cepat, dan tiba-tiba saja *jdeng!* Bisa, hahahaha.

Ya intinya setelah baca "abrakadabra", saya juga turut bersyukur bertemu dengan guru spiritual seperti Pak Leo. Meski pas pertama kenal terjebak anta-

ra negatif dan positif, tetapi ternyata semua memang melekat, tinggal bagaimana saya menyeimbangkannya, karena saya pun juga begitu kan, bisa positif dan negatif *smile*. Akhir kata, oh (terima kasih).

J = Very good, I'm glad to hear that.

***

T = Oalah, aku baru tahu Pak Leo nggak suka dipanggil dengan "Pak" toh. Halaaa umur beda jauh begitu --" Apa nggak apa-apa nih aku langsung panggil nama, Leo?

J = Oh (nggak apa).

***

T = Le, barusan aku selesai meditasi. Namun, kali ini beda. Sebelum meditasi, aku baca tanya jawab dari E-mail SI yang tanya mengenai sensasi cenat-cenut kok tidak dirasakan, dan Leo bilang sensasi tidak seragam. Lalu, aku juga sadar, ternyata selama bermeditasi, aku menyeragamkan sensasi dan gara-gara itu aku menjadi nggak nyaman, ikhlas, dan pasrah ketika bermeditasi.

Setelah tahu bahwa sensasi dari bermeditasi itu tidak seragam, aku langsung bermeditasi pagi-pagi dengan memutar lagu meditasi bernuansa Buddha. Aku merasa nyaman.

Awalnya, aku hanya fokus di titik mata ketiga kosong. Lama-kelamaan muncul seperti bola kecil seu-

kuran kelereng, mungkin. Warna dari bola itu sulit untuk didefinisikan. Bola itu meliuk-liuk. Dan selama bermeditasi aku fokus melihat bola itu. Nah, bola itu aku suruh ke leher belakang, dan tiba-tiba leher belakang terasa ser-ser-ser. Terus balik ke titik mata ketiga, dan selesai bermeditasi.

Nah, bola yang meliuk-liuk itu apa sih, Le? Apa itu yang Leo bilang mata ketiga yang bentuknya seperti ular melingkar, dengan kepala ada di mata ketiga (ajna) dan buntut di cakra jantung, Le? Lalu, untuk meditasi selanjutnya, fokus mengendalikan bola itu saja atau bagaimana?

J = *You can experiment further with that* bola. Ada kemungkinan, itu akan jadi spesialisasi Anda.

32
Anda Bisa Pakai Cara Itu Terus untuk Meditasi

Untuk teman-teman yang penasaran tentang lagu-lagu meditasi yang saya gunakan di zaman dahulu, saya akan memberitahukan salah satunya, yaitu *Andai Ku Tahu* dari jenis *dugem. It's very enak to meditate with this lagu after not sleeping for seven days in a row. Oh (dukun in the making).*

Jangan lihat dari kata-kata, tetapi rasakan cakra seks *and that can lead directly to* cakra mata ketiga. *The trick is to be* pasrah ketika Anda punya cakra seks digoyang dengan sempurna. Ketika pasrah, cakra mata ketiga Anda akan semakin besar dan terbuka lubangnya. Cakra mata ketiga dan cakra seks adalah sumber kreativitas.

Atas bawah, kiri kanan, depan belakang, maju mundur, *including* maju kena mundur kena. Semuanya bertemu di cakra mata ketiga, makanya kita bisa diam saja dan mengamati. Tanpa perlu jatuh ke dalam salah kaprah bahwa kalau meditasi kita harus benar-benar diam. Meditasi mata ketiga tentang frekuensi gelombang otak. Ketika gelombang otak Anda turun mencapai level alfa, teta, dan bahkan delta, maka Anda sudah meditasi, walaupun tidak dalam posisi seperti patung.

Untuk Anda yang belum pernah, caranya mudah. Duduk tegak (untuk pemula harus tegak juga), wajah tegak

(jangan menunduk), arahkan mata Anda untuk melihat ke atas. Lalu tutup kelopak mata perlahan-lahan, sampai hampir tertutup, tetapi jangan tutup seluruhnya. Sisakan sedikit saja untuk mengintip. Napaslah biasa saja, dan jangan pindahkan posisi mata Anda yang sudah sempurna. Lakukan selama lima menit saja, dan Anda sudah akan masuk gelombang otak alfa. Anda teruskan 10 menit lagi, maka Anda bisa masuk gelombang otak teta. Gelombang otak Anda makin lama makin turun. Dan Anda sudah bermeditasi, walaupun tentu saja masih bisa mendengar suara.

Dengan kata lain, jangan ikuti petunjuk kuno untuk lihat ujung hidung. Anda bisa meditasi dengan mata setengah terpejam dan lihat ujung hidung. Tapi itu setelah gelombang otak Anda turun. Untuk menurunkan gelombang otak, cara termudah dan tercepat adalah menggunakan bola mata untuk melihat ke arah atas, setidaknya 20 derajat ke atas. Mata Anda yang melihat ke arah atas dengan kelopak yang setengah terpejam akan menimbulkan gelombang otak meditasi. Tanpa perlu berusaha untuk mendiamkan isi pikiran, *which is very difficult as well as not* perlu. Cukup gelombang otak saja diturunkan, dan Anda sudah bermeditasi. Sangat mudah. Bisa langsung dicoba.

***

T = Malam, Mas Leo.

Saya membaca tulisan Mas Leo tentang cara meditasi mata ketiga, langsung saya praktikkan sebagai pemula. Saya duduk sila tegak, kepala lurus, pandang-

an mata ke atas sesuai petunjuk. Setelah beberapa detik saya mulai turunkan kelopak mata, tetapi pandangan mata tetap ke atas, hanya terbuka sedikit.

Awal yang saya rasakan, kelopak mata bergerak berkedip cepat sekali, kemudian tiba-tiba pandangan membentuk seperti burung elang, setelah beberapa menit tubuh bagian bawah tidak berasa (seolah-olah tidak punya tubuh, hanya kepala saja). Beberapa saat kemudian saya tidak merasakan apa pun, antara sadar dan tidur.

Saya dapat mendengar semuanya, tetapi badan saya tidak bisa digerakkan, seperti tertidur pulas tetapi sadar sesadar-sadarnya. Beberapa saat kemudian saya normal kembali. Ada banyak sekali kejadian yang tidak bisa saya ceritakan karena begitu normal, saya lupa. Hanya itu yang saya ingat.

Mohon petunjuk selanjutnya, terima kasih sebelumnya.

J = Anda bisa pakai cara itu terus untuk meditasi.

MATA KETIGA

dan Cara Menggunakannya

33
Saya Berjanji Berbagi Masalah Mata Ketiga

T = Saya berjanji sharing masalah mata ketiga dengan Mas Leo, tetapi sebelumnya, saya berniat memberikan sedikit materi yang saya dapatkan beberapa tahun lalu.

Saya memang tidak sering melakukan meditasi, karena malas dan segala permasalahan hidup, sampai merasa tidak merasakan apa manfaat meditasi. Saya melakukan meditasi reiki sesuai petunjuk guru, setelah semua cakra dialiri energi dari inti bumi cakra kundalini, seks sampai ke cakra mahkota, terus dibiarkan bercampur dengan energi ilahi, membentuk energi telur dan diserap, disatukan ke dalam cakra jantung. Dan membiarkan energi mengaliri seluruh tubuh, terasa nyaman sekali.

Lalu, hubungannya dengan kehidupan duniawi apa? Dalam kehidupan ini tidak dimungkiri bahwa kita membutuhkan materi untuk kelangsungan hidup kita, baik sandang, pangan, bahkan urusan "money". Apa yang Anda rasakan bila kita berbicara "uang"? Rasa suka? Benci? Tidak nyaman? Atau lainnya?

Seperti komputer, dalam tubuh manusia yang hidup juga mempunyai sistem operasi yang berisi perintah, norma, atau aturan untuk bisa dijalankan secara komplet. Oleh pakar psikologis, sistem operasi ini diberi nama "belief system".

Belief system ini tertanam semenjak kita di dalam kandungan dan tetap ada setelah kita lahir (saya tidak punya keahlian untuk membahas cara kerja sistem ini secara mendetail karena bukan bidang saya. Ini ada kaitannya dengan otak sadar maupun tidak sadar). Belief system diyakini mempunyai beberapa panglima (kesadaran) yang mengurus kepentingan masing-masing.

Para pakar menyimpulkan bahwa ada beberapa panglima, di antaranya: panglima yang mengurus hal spiritual, panglima yang mengurus kesehatan, panglima yang mengurus keuangan, panglima yang mengurus kesenangan, panglima yang mengurus kepintaran, panglima yang mengurus kemalasan, dan lain lain. Semua ini telah tertanam dalam pikiran manusia sejak dari masa kehamilan sampai sekarang.

Pada saat tertentu, masing-masing panglima akan memegang kendali dalam hidup kita, masing-masing ada skala prioritasnya. Hampir semua manusia tidak memiliki skala prioritas yang valid terhadap hidupnya. Sering berubah-ubah tidak tentu arah, tidak memiliki visi dan misi dalam hidup. Menurut buku, tubuh kita ini ibaratnya sebuah mobil atau

kendaraan dengan semua penumpang di dalamnya berisi panglima-panglima (kesadaran), dalam kondisi normal hanya ada satu panglima saja yang memegang kendali. Dan, dalam kondisi tidak normal, ada beberapa panglima yang saling merebut kendali, lalu terjadilah konflik internal (sebagian pakar mengatakan ini adalah mental blok).

Suatu saat Anda akan mengadakan presentasi atau *marketing* ke suatu tempat atau mengadakan survei. Bisa jadi di dalam pikiran Anda timbul konflik internal, mungkin ada beberapa konflik yang terjadi:

1. Panglima Keuangan, "Oke, sekarang sudah waktunya untuk bekerja, untuk menghasilkan uang, untuk bla... bla...."
2. Panglima Spiritual, "Tunggu dulu. Sebelum pergi ibadah dahulu, bla... bla... bla...."
3. Panglima Kesehatan, "Makan dulu yang cukup, bla bla bla..., ini lagi hujan tunggu reda dululah, nanti sakit, mereka juga mengerti, kok! Nanti cari alasan macet saja.
4. Panglima Santai, "Oiii tenang saja, kan masih ada satu jam lagi, santai saja dulu."
5. Dan lain-lain.

Tujuan itu semua sebenarnya adalah supaya si empunya tubuh ini bahagia!

Setiap manusia memiliki mental blok yang berbeda-beda, Anda dapat menemukannya sendiri. Setelah menemukannya, biasanya akan ditemukan master diri Anda sendiri, karena ada istilah Anda adalah percikan roh Tuhan. Mencari keluar itu hanya berupa tempaan atau metode untuk membuka kunci di dalam diri sendiri, begitu sederhananya sehingga kita tidak bisa memercayainya (harta karunnya di dalam diri sendiri). Jangan salah menempa kunci, karena sisi baik dan buruk juga ada di dalamnya, keberuntungan mana yang akan Anda peroleh.

Hubungannya dengan mata ketiga apa? Kok *loso* (istilah Melayu, terlalu banyak cerita).

Biasanya dalam meditasi saya menggabungkannya dengan afirmasi untuk kemajuan dalam hal kehidupan material (hal-hal uang). Sering kali dalam afirmasi lalu diteruskan dengan meditasi versi reiki dengan menyatukannya di dalam cakra jantung, saya sering menimbulkan dialog yang kadang menggelitik rasa kemanusiaan dan keadilan di dalam diri saya. Contohnya, saya ingin meningkatkan omzet usaha saya, saya melakukan afirmasi dan visualisasi untuk hal tersebut. Dalam meditasi terkadang muncul dialog seperti ini, "Omzet kamu kan sudah cukup, kalau omzet kamu naik bagaimana dengan omzet orang lain? Merekakan juga punya tanggung jawab terhadap keluarga bla bla bla...." Hal seperti ini harus di-

jawab dalam dialog hati (di sini panglima solidaritas terhadap teman ikut nimbrung).

"Kalau omzet kamu naik, kerjaan kamu akan semakin banyak, waktu kamu untuk istirahat jadi sedikit, makannya nanti jadi telat.. bla...bla.... " Di sini ada panglima lain yang berdialog, dan masih banyak lagi contohnya.

Terkadang ada rasa bersalah atau perasaan tidak nyaman terhadap afirmasi tersebut, kemungkinan karena saya menempatkan cakra jantung sebagai pusat kendali. Jadi, meditasi tersebut saya tinggalkan. Karena bisa muncul konflik tersebut.

Cakra ajna, atau dalam aliran di mana saya berada itu namanya pintu suci, semuanya telah saya dapatkan beberapa tahun lalu atau bahkan 20 tahun yang lalu. Di sini kita menyebutnya mata ketiga, dengan metodenya Mas Leo, saya sebutkan sebagai sebuah *item* untuk melengkapi kunci untuk diri saya. Saya mempraktikkan untuk diri saya sendiri, digunakan untuk dunia usaha saya. Ada hal yang terasa banget berbeda bila saya memusatkan kendali di cakra ajna dalam berbisnis, tidak begitu menimbulkan konflik, karena setelah afirmasi, niatkan visualisasi ke cakra ajna lalu blank.

Biarkan ia bekerja dengan sendirinya, tak usah berpikir, dan tidak seperti cakra jantung (sering bermain dengan perasaan ini dan itu).

Namun, ini hanya segelintir pemahaman saya... hanya untuk sharing, masih banyak trik (dalam hal ini saya katakan trik/item/bagian dari kunci) untuk membuka wawasan kita.

Anda bisa begitu menggebu-gebu mengikuti afirmasi di dalam sebuah pertemuan untuk mencapai kesuksesan finansial, tetapi Anda tidak bisa membohongi diri sendiri, begitu acara selesai dan kembali ke *habit* Anda di rumah, muncullah berbagai konflik yang mendera diri Anda! Mental blok bisa mengganggu kesehatan, keuangan, hubungan dengan orang lain, dan bla-bla-bla... juga kesuksesan Anda.

Saya pernah memodifikasi promosi atau iklan dengan menggunakan cakra ajna (waktu itu saya tidak mengetahui bahwa saya menggunakan cakra ajna). Dan hasilnya, luar biasa! Dua minggu yang lalu juga saya menggunakan cakra tersebut. Nanti saya akan berbagi cara melakukan promosi atau afirmasi dengan mata ketiga, begitu simple! Saya pun tidak percaya, tetapi memang itulah kenyataannya. Thanks Mas Leo karena telah menambah "item" dalam kunci ini.

J = Oh, thanks juga.

34
Pengalaman Mati Suri dan Mata Ketiga

T = Pengalaman ini terjadi di tahun 1974, di kota kelahiran saya yang berada di Jawa Tengah.

Saat itu usia saya baru 21 tahun, belum menikah tetapi sudah punya pacar yang kini setia mendampingi saya dengan segala kelebihan dan kekurangannya sebagai istri.

Saat itu saya memang sedang sakit, dan 20 hari menginap di rumah sakit. Walau dalam pengawasan dokter, tetapi rasanya tidak ada perkembangan untuk sembuh. Keluarga, terutama bapak saya sudah hampir putus asa dan bisanya hanya pasrah kalau memang Gusti Allah *paring sih kawelasan* ya pasti bisa sembuh.

Walau dalam keadaan kritis, saya masih sadar. Bapak saya memberi harapan kepada saya, membisikkan kata-kata di telinga saya, "Kalau sembuh pagi sore *ring*, sembuh sore pagi ring (ring maksudnya akan melamar pacar saya sambil tunangan/tukar cincin)." Begitu mendengar bisikan dari bapak, saya langsung terperanjat. Setelah bapak pulang, saya bilang kepada dokter jaga bahwa saya minta pulang dan merasa sudah sembuh.

Pada awalnya dokter melarang dan keberatan, akhirnya setelah melalui penjelasan panjang lebar dan membuat surat pernyataan, saya diizinkan pulang dengan catatan apabila kambuh lagi rumah sakit tidak bertanggung jawab.

Sesampainya di rumah, semua keluarga kaget melihat saya pulang. Setelah saya jelaskan panjang lebar akhirnya mereka pun percaya.

Giliran saya menagih janji bahwa apabila sembuh langsung ring. Walau berbelit-belit, bapak saya menjawab bahwa ring harus melalui banyak persiapan dan harus direncanakan dengan matang sehingga kata-katanya adalah kata kiasan saja, tetapi ring akan tetap dilaksanakan.

Pagi harinya saya beserta pacar pergi ke Salatiga membeli perlengkapan ring tersebut: sepatu, baju, dan lain-lain.

Di sinilah awal kejadiannya. Pada siang hari itu, saat saya keliling untuk belanja, tiba-tiba tercium aroma sedap soto ayam, yang selama saya sakit tidak pernah merasakan lezatnya makan. Saya mengajak pacar saya masuk ke restoran yang menjual soto tersebut untuk makan siang. Ternyata enak sekali, apa lagi tambah sambal. Namun, setelah makan badan saya menjadi gemetar dan kepala pusing. Saya pun langsung pulang. Sesampai di rumah kondisi semakin parah, sehingga saya langsung dibawa ke rumah sakit lagi, tetapi ditolak karena penyakit kambuhan. Dari

rumah sakit tersebut saya dirujuk ke Rumah Sakit Dokter Kariadi Semarang. Lama perjalanan sekitar 2 jam, dan saya masih sadar. Namun, ssampainya di RS Semarang badan saya menjadi lemas gemetar sehingga langsung diusung dengan *bed* dorong.

Saya masih sempat melihat kepanikan keluarga dan para tim medis saat membawa saya ke ruang ICU. Saat itu pandangan saya semakin kabur dan saya merasa ada dorongan dari bawah ke atas, yang berpusat pada dahi/batok kepala. Setelah semua terkumpul dan berpusat di dahi, rasanya seperti ada yang menarik ke atas dengan rasa *nut-nut-nut*.... Lalu, terasa ada sesuatu yang keluar dan terpental hingga jauh sekali. Dan yang terpental jauh tadi ternyata saya, dan anehnya saya melihat diri saya yang tergeletak di bed dorong itu.

Saya seolah teriak, "Itu kan aku... itu aku...." Dari kejauhan saya kembali ke tempat semula saya berbaring. Dan dengan cepat, melesat per sekian detik, saya sudah sampai dan menyaksikan tubuh saya terbaring. Saya bingung, "Itu kan aku, mau dibawa ke mana?" Semua orang sibuk, panik, dan tak seorang pun menghiraukan saya. Mereka berbicara antara yang satu dengan yang lainnya, tetapi saya tidak tahu dan tidak bisa mendengar apa yang dikatakan. Saya merasa asing melihat diri saya terbaring, semua orang tidak ada yang bisa disapa dan menyapa, seolah keberadaan saya tidak ada.

Anehnya, saat saya pengin tahu sebenarnya dan melihat tubuh saya yang mau diapakan, dengan penasaran, saya merasakan semua bisa dilihat dengan gampang sekali seolah tidak ada batas ruang, dimensi. Saya bisa melihat diri saya dari berbagai sudut: samping kiri/ kanan, atas dan seolah tidak ada penghalang dan gerakan bisa dikendalikan sesuai keinginan.

Orang-orang yang ada di ruangan itu saya kenali satu per satu, semua tim dokter yang sedang memeriksa tubuh saya, bapak, ibu, dan pacar saya yang sedang sedih dalam kepasrahan ada di pojokan, mereka saya dekati satu per satu, tetapi saya tidak bisa berkomunikasi dan mereka seolah tidak menganggap dan melihat keberadaan saya.

Sebelum saya meninggalkan tempat tersebut, saya melihat sekali lagi tubuh saya yang sudah terbujur kaku. Dalam ruangan itu seolah saya seperti balon yang bisa lari ke sana-kemari, ke atas ke bawah dengan enteng tanpa beban.

Setelah tidak ada yang menyapa, dan tidak tahu apa yang mereka bicarakan, saya merasa tidak dikenal lagi oleh mereka, lalu saya mulai ingat nenek saya yang ada di rumah. Saat itu langsung saja saya melihat cahaya terang warna cokelat kekuningan terbentang luas tak berujung dan seolah saya ada dalam ruang itu, yang membawa saya melejit dengan cepat seperti anak panah lepas dari busur langsung ke

rumah nenek. Saya melihat nenek sedang main kartu sendirian. Ia masih asyik main kartu sendirian, tidak tahu kehadiran saya.

Di sinilah saya mulai melanglang buana, yang akan sampai ke tujuan mana pun dan lebih cepat dari keinginan itu sendiri: ke rumah teman-teman, ke sekolah. Semuanya bisa terlampaui dan saya melihat mereka, keasyikan mereka, tetapi tidak bisa mendengar apa yang mereka katakan, dan mereka pun tidak bisa melihat saya.

Dalam petualangan tersebut, saya ingat saudara-saudara saya yang berada di rumah, di mana saya adalah anak kedua dari 10 bersaudara. Begitu saya ingat saudara-saudara di rumah, langsung saja saya sudah ada di tengah-tengah mereka. Saya melihat mereka sedih dan banyak tetangga ikut berdatangan, sepertinya mempersiapkan kedatangan jenazah. Saya kenal satu per satu dari mereka, dan masalahnya sama, mereka tidak melihat saya. Orang berdatangan semakin banyak dan di sinilah saya mulai merasakan bahwa saya ada di tengah kerumunan orang. Rasanya tidak nyaman, seperti ada yang menarik/menyedot agar menjauh, hanya bisa melihat dari jarak jauh.

Saat saya diam tidak berkeinginan, saya melihat bentangan tak berujung dan tak berbatas di depan saya yang berwarna terang kekuningan. Dan, di situlah saya seperti ditarik oleh magnet untuk bertemu dengan orang-orang yang saya kenal satu per satu,

yang ternyata adalah teman-teman saya, dari teman baik, teman yang tidak saya sukai, hingga yang membenci saya.

Di sinilah muncul penyesalan atas utang dalam bentuk janji, omongan, kebencian, atau hal-hal yang menyakitkan hati mereka, begitu pula sebaliknya. Andai mereka mengampuni/memaafkan saya, saya akan terbebas dari satu per satu ikatan utang tadi. Begitu pula dengan mereka yang bersalah kepada saya. Saat saya muncul di hadapan mereka, saya memaafkan mereka... dan satu demi satu utang itu... lepas, lepas, lepas.

Ketika saya melihat cahaya putih berkilau terhampar tanpa ujung, saya berkeinginan menuju ke sana. Namun, seolah tidak bisa dan tak mungkin. Hal ini karena masih ada ganjalan-ganjalan duniawi yang belum beres sehingga setiap saya menuju ke sana seolah ada magnet yang menarik. Itukah alam keabadian... menyatunya roh dengan Sang Pencipta, roh Kasih?

Saya pergi ke sana-kemari tanpa dibatasi ruang dan waktu. Saya pun bisa berkelana ke dimensi lain, di mana dalam pengembaraan tersebut saya merasakan tidak bisa bersentuhan atau berada dalam kerumunan orang banyak, juga selalu mengarah ke tempat yang redup, lembap (di bawah pohon, dalam rumah), karena setiap berada di lapangan, tempat panas dan terang, secara otomatis saya akan selalu menjauh seperti ada energi yang menarik.... Begi-

tulah terus sampai tugas di babak pertama selesai (utang/piutang dengan duniawi habis). Setelah itu saya bersiap untuk menuju ke babak berikutnya.

***

Ketika ingat tubuh saya terbaring di rumah sakit, langsung saja saya melesat ke sana. Pertama, saya melihat ibu dan pacar saya dengan wajah sedih duduk di bangku sambil membawa tas dan bungkusan. Saya hanya mondar-mandir di sekelilingnya tidak tahu apa yang dibicarakan. Saya masuk dan melihat setiap ruangan di rumah sakit itu, hingga saya tahu persis apa yang ada di setiap ruangan, baik pasien maupun peralatannya.

Sampai akhirnya, saya melihat kerumunan orang di depan pintu salah satu ruangan, saya tertarik ingin ikut melihat ada apa di dalamnya. Walaupun terhalang orang banyak, tetapi saya tetap bisa maju dan terus maju, hingga saya berada di dalam ruangan itu.

Di dalam ruangan itu saya melihat tubuh saya yang terbaring kaku. Saya melihat dari arah samping, kiri, kanan, dan atas... dan seolah berteriak, "Itu aku, itu aku, aku diapain, aku diapain?" Dari atas, dengan tetap meneriakkan kata yang sama, saya semakin mendekat dan terus mendekat ke tubuh saya, lalu menyatulah saya dengan tubuh saya sambil tetap meneriakkan kata yang sama. Saat menyatu itu, apa yang saya ucapkan bisa keluar dari mulut saya dan didengar oleh orang-orang yang ada di sana. Mer-

eka semua lalu terlonjak kaget dan mundur. Dokter segera berlari mengambil handuk yang diberi air panas lalu diusapkan ke badan, tangan, dan kaki saya. Pelan-pelan, tangan saya digerakkan, ditekuk, dan es yang ada di sekujur tubuh saya dibuang, ternyata saya sudah ditempatkan di tempat yang dipenuhi dengan es.

Kejadian mati suri/OOB dimulai dari jam 6 sore dan kembali hidup pada jam 12 siang di hari berikutnya.

Setelah saya dibersihkan dan dinyatakan normal, saya dipindahkan ke ruangan lain untuk perawatan selanjutnya. Setelah kejadian itu, banyak orang yang mendekati saya dengan ragu, apakah saya sudah benar-benar hidup?

Saya dirawat beberapa lama di rumah sakit itu, dan setelah agak sehat saya sempat jalan-jalan keluar dari ruangan. Saat berjalan itu, saya seolah pernah melihat dan mengetahui semua yang ada di ruangan yang saya lalui, termasuk apa yang ada dalam ruangan itu. Saya ceritakan hal ini kepada bapak saya dan ternyata, setelah melihat ke dalam setiap ruangan, apa yang saya ceritakan benar. Padahal mereka tahu saya belum pernah melihat atau mengunjungi ruangan tersebut. Begitu pula tempat-tempat atau kondisi di tempat lain yang ternyata sama dan persis dengan apa yang saya ceritakan sebelumnya.

***

Masa lalu atau memori pengalaman pribadi tersebut muncul kembali setelah saya membaca buku *Membuka Mata Ketiga* dan mengikuti trainingnya. Berikut beberapa hal yang dapat saya simpulkan.

- Mata ketiga memang benar adanya dan berpusat pada satu titik konsentrasi yang terletak di dahi atau batok kepala.
- Melalui konsentrasi dan meditasi yang dipusatkan pada titik/*centrum* cakra tertinggi di dahi/batok kepala, maka akan membuka MATA KETIGA yang menarik seluruh aura cakra, dan pada klimaksnya akan memunculkan simbol, pesan, dan bisikan dari alam bawah sadar/tuntunan roh untuk melakukan sesuatu, termasuk lepas raga (OBE).
- Menurut pengalaman pribadi, ternyata saat mati roh/energi tidak bisa langsung menuju ke alam abadi sebelum melepas/dilepas keterikatannya dengan mayapada/dunia. Saat roh lepas/keluar melalui batok kepala (ubun-ubun) seperti ditarik energi yang lebih kuat (misalnya magnet), di situlah mulai terjadi pengembaraan dan merasa ada di dimensi lain.
- Selama masih ada keterikatan terhadap aura atau energi negatif, apa pun namanya, dalam bentuk utang-piutang: dosa, janji, omongan, kebencian, kebohongan, dan perilaku, maka sebelum alam semesta/orang yang disakiti/menyakiti memaafkan, roh tadi masih mengembara terus sampai

keterikatannya habis. Setelah itu baru ia masuk ke babak berikutnya, Alam Keabadian.

- Dalam pengalaman pengembaraan tadi, semua dilalui dengan sangat cepat dan selalu menghindar dari kerumunan, keramaian (panas), serta selalu mencari tempat yang sejuk, redup, dan teduh.
- Tidak dibatasi ruang dan waktu (selama masih ada aura negatif yang lekat dengan energi/roh, maka hanya perasaan saja seolah masih merasa memakai keterikatan).
- Doa-doa arwah sangat diperlukan untuk membantu mengurangi keterikatan (aura) yang masih menempel di energi/roh, sehingga menghalangi proses berikutnya.
- Kembalinya ke jasad karena organ tubuh masih siap menerima energi yang menggerakkan kembali organ tubuh tadi.

Inilah sekilas info yang bagi saya adalah suatu pengalaman dan catatan pribadi. Di sinilah bagi saya pribadi perlunya merawat dan menumbuhkembangkan MEDITASI MATA KETIGA, agar bisa menemukan jati diri dan diri sejati yang selama ini banyak di cari orang dengan ke sana-kemari, padahal yang dicari ada di dalam dirinya sendiri.

Meditasi MATA KETIGA akan menuai hasil positif apabila para peserta berangkat dari hati yang bersih, penuh keikhlasan, dan pasrah, serta benar-benar mempersiapkan diri, melepas segala keinginan, piki-

ran kepentingan, label diri, dan level. Biarlah Roh Allah yang membentuk pribadi kita.

Dengan Membuka Mata Ketiga, maka Top Aura akan menarik seluruh aura yang ada di tubuh, sehingga membuat peredaran darah lancar, konsentrasi dan pandangan tajam, serta Roh akan selalu membisikkan dan menyertai setiap langkah.

J = Terima kasih sudah berbagi dengan teman-teman lainnya.

MATA KETIGA

dan Cara Menggunakannya

35
Saya Seperti Melakukan Foreplay

T = Leo, saya mau sharing tentang meditasi mata ketiga yang saya lakukan tadi pagi, dari jam 2.30 sampai 4.50 yang dilakukan sampai empat kali karena harus jeda disebabkan penghuni rumah lain (saudara) terbangun.

Oke! Begini. Awalnya, saya tak dapat tidur, insomnia kata orang. Pun karena jam sudah menunjukkan pukul 2 pagi, maka saya pun melakukan ibadah. Kemudian, entah dari mana datangnya, muncul pemikiran untuk meditasi di mata ketiga. Itulah meditasi di mata ketiga pertama saya. Dan apa yang membuat saya mau melakukannya sampai hampir subuh (edan... hampir 2 jam *euy*) adalah REAKSI yang ditimbulkannya.

Selepas melakukan ibadah, langsung saya fokuskan diam diri sembari menatap ke atas dua mata saya, kemudian memejamkan mata perlahan hingga tinggal 10% saja sudut penglihatan saya. Saya berpikir, apa saya juga akan MEMPEROLEH PENAMPAKAN tentang sinar kilat kuning yang saya baca di buku *Membuka Mata Ketiga*? *Lha,* yang saya rasakan, beda Leo!

Saat meditasi berjalan kurang lebih tiga menit, tubuh saya seakan digerakkan sesuatu dan akhirnya terciptalah gerakan-gerakan tubuh yang presisi, yang tak pernah saya lakukan seumur hidup, dan saya pun tak mengerti gerakan apa yang tubuh saya lakukan tersebut. Yang jelas, gerakan saya seperti sembahyangnya orang konghucu dan shinto, karena ada gerakan-gerakan menyembah yang saya duga asalnya dari keyakinan itu. Dan yang membuat saya heran, saat mulut saya berkata-kata, yang bahkan tak tahu artinya dan karena itulah langsung kesadaran saya melawannya dengan ucapan "Jesus Christ", eh... gerakan saya malah terhenti total. Maka, pada meditasi kedua, saya biarkan saja tubuh saya bergerak sendiri dan berkata-kata sendiri, meski saya tak tahu maksud dan artinya, dan *yeah*, seakan terasa menyatu dengan sesuatu yang tak dapat saya jelaskan apa itu. Meditasi kedua itu berlangsung kurang lebih 45 menit. Meditasi kedua, yang dilakukan di ruang tengah, berakhir karena ada saudara terbangun.

Setelah merasa aman, saya kemudian melakukan meditasi lagi, untuk ketiga kalinya (sepertinya saya ketagihan :D). Namun, kali ini saya melakukannya di kamar. Nah, di meditasi inilah ada yang membuat saya bingung. Bayangkan, saya melepaskan celana panjang dan baju hingga saya polos tanpa benang. Dan saya seperti melakukan *foreplay*, padahal saya tak pernah melakukan foreplay seperti itu, yaitu gerakan yang

tubuh saya tinggal mengikuti dan seakan menikmatinya. Saya biarkan saja, sampai saya seakan melakukan hubungan seksual hingga merasakan orgasme.

Dalam meditasi ketiga ini mulut saya masih berkata-kata dalam bahasa yang tak saya tahu. Saya sudahi meditasi ketiga karena, lagi-lagi, saudara saya bangun.

Meditasi keempat, ya... seperti meditasi pertama. Gerakan tubuh seperti menyembah-nyembah yang saya tak tahu maksudnya, pun mulut saya tak mengerti mengeluarkan bahasa apa. Tetapi, tetap saya nikmati.

Menurut Leo, apa wajar reaksi yang saya dapat pada meditasi tersebut?

J = Oh, wajar saja.

***

T = Leo, malam ini (7 April 2012), pas purnama, saya kembali meditasi di mata ketiga. Saya mulai pukul 23.00 WITA sampai sekitar 00.45 WITA.

Meditasi kali ini saya lakukan di ruang tamu dan tak sampai 1 menit tubuh saya langsung digerakkan lagi, saya pun pasrah mengikuti gerakan tersebut. Secara garis besar, saya amati, gerakan yang tubuh saya lakukan terdiri atas tiga. Pertama, gerakan seperti membentuk pertahanan diri. Kedua, gerakan layaknya penghormatan pada Sang Suci. Ketiga, lagi-

lagi, gerakan seksual yang seakan saya lakukan bersama seorang perempuan.

Meditasi saya akhiri setelah saya orgasme. Entah kenapa, perempuan imajiner yang dengannya saya bersetubuh itu, saya merasa ia agak kecewa dan juga tak puas.

Yeah, cukup menikmati meditasi ini, apalagi diiringi kata-kata yang saya juga tak mengerti maksudnya saat meditasi tersebut.

Oke Leo, salam mata ketiga.

J = Oh, salam juga.

***

T = Terima kasih, Leo.

Sejak mulai meditasi minggu lalu, masa lalu pun masa depan seakan ada di masa kini dan mata ketiga saya kok tidak bisa melihat seperti kilatan cahaya, malah gerakan-gerakan tubuh yang saya sendiri tak tahu apa artinya?

Oke Leo, cukup itu share dan tanya setelah melakukan mata ketiga siang ini.

J = Oh, enjoy aja.

***

T = Leo, saya mau sharing, lagi!

Begini, setelah seminggu malas meditasi mata ketiga, tubuh saya seakan "bunyi" akibat, mungkin,

tulang-tulang di dalam tubuh mau gerak-gerak. Saya sebenarnya seorang yang boleh dikatakan malas olahraga, kecuali disuruh; eh... malah gak ada yang *nyuruh*, ya udah... tambah malaslah saya olahraga, yang sebenarnya itu untuk kepentingan saya juga. Awalnya, saya pun menduga tubuh saya ada yang salah dan minta untuk olahraga, maka saya mulai lagi *push up*. Bukannya balik ke asal, tetapi tubuh saya seperti keseleo. Bingung. Ya! Saya merasa bingung. Kemudian, seperti kejadian pada meditasi mata ketiga yang pertama, saya terenyak. Terenyak? Yeah... mungkin tubuh saya udah "sakau" dan minta saya untuk melakukan meditasi mata ketiga. Ya sudah... sejak tiga hari lalu, saya kembali meditasi mata ketiga.

Dan ajaibnya, kalau boleh dibilang begitu, sekarang meditasi mata ketiga kayak pakai *stopwatch*. Jadi, bila sudah berlangsung 3 menit, ada sinyal, mau lanjut atau berhenti. Kalau memilih berhenti, segera tubuh kembali saya miliki seutuhnya. Pun kalau saya menyatakan lanjut, tubuh saya seakan tetap "ada yang masuk". Begitu selanjutnya, kalau memilih melanjutkan, ada jeda sampai kemudian ada "suara" untuk memberi tahu lanjut atau berhenti. Jadi sekarang, meditasi mata ketiga bisa 3 menit atau bahkan 3 jam kalau mau. Namun akhir-akhir ini, saya meditasi paling lama kurang lebih 45 menit.

Eh iya, penutup, saat nunggu ibadah berjamaah, saya gunakan untuk meditasi mata ketiga. Lumayan, dapat meditasi sekitar 2 menit.

Oh, kecanduan meditasi.

J = Oh (kaget).

36
Kumpulan Pengalaman Meditasi Online

Mulanya begini pengumuman dari saya:

Teman-teman, kita akan meditasi bersama lagi. Meditasi online di depan monitor Anda masing-masing. Kita meditasi bersama dua kali setiap bulan, kali ini meditasi tilem, bulan gelap. Mulainya jam 10 malam tepat, sesuai waktu di tempat Anda masing-masing. Silakan tuliskan nama Anda di sini apabila ingin partisipasi. Jangan ragu walaupun untuk pertama kali. Anda bisa pakai lagu meditasi apa saja, saya akan pakai lagu *Dondong Opo Salak.*

Lamanya terserah, bisa 15 menit, 30 menit, 45 menit, 60 menit. Dan, kalau tidak ada monitor, Anda bisa meditasi di depan *handphone* Anda. Oh (kirim mengirim energi secara gaib) .

Dan ini mantranya:

Dondong opo salak
duku cilik cilik
ngandhong opo mbecak
mlaku thimik thimik

Adi ndherek ibu
tindhak menyang pasar
ora pareng rewel

ora pareng nakal

Mengko ibu mesti
mundhut oleh-oleh
kacang karo roti
adi diparingi

Caranya sangat mudah: Cukup duduk dengan pinggang tegak, kepala tegak, tatapan mata ke arah atas, lalu tutup perlahan-lahan mata Anda. Biarkan posisi biji mata tetap mengarah ke atas selama meditasi. Posisi itu akan memunculkan gelombang otak alfa. Kalau beruntung, Anda bisa masuk ke gelombang otak teta dan delta.

Kali ini kita akan menarik energi ikhlas dan pasrah yang ada di budaya Jawa lewat lagu *Dondong Opo Salak, andong opo becak, gendong opo pundak*.

Teman-teman yang telah mengikuti pelatihan TRAINERS meditasi mata ketiga silakan gunakan apa yang telah Anda pelajari. Kita akan melakukan *attunement* massal ke semua grup berbahasa Indonesia yang ada di Facebook.

***

Jam 10 malam tepat Waktu Indonesia bagian Tengah (WITA), teman-teman di Bali sudah bisa mulai meditasi bersama online sekarang, *aum bhur bhuvah svaha thatsavitur varenyam bhargo dhevasha dhimahi dhiyoyonach prachodayat om... om... om...*

Silakan teman-teman di WIB bersiap-siap, sekarang 40 menit menjelang jam 10 malam WIB.

Saya coba akses energi dari masa kecil saya yang sudah hilang selama puluhan tahun. Ternyata bentuknya *dondong opo salak. The truth is, there are two dondongs.* Oh (*not one but two*).

Oh (*two dondongs and one cucumber*).

Jam 10 malam tepat WIB, kita semua bisa meditasi bersama sekarang.

***

Teman-teman yang telah selesai silakan berbagi di sini. Kali ini kita meditasi ikhlas dan pasrah. Fokus di cakra mata ketiga juga, tanpa pretensi apa-apa, selain mengikhlaskan masa lalu, dan memasrahkan masa depan. Simbolnya anak kecil yang *innocent,* tanpa rasa takut, tanpa rasa salah, tanpa memaksakan diri, percaya penuh, enjoy penuh.

Dan berikut kumpulan berbagai pengalaman para peserta:

- Aku menembus di langit penuh bintang, naik terus menembus di 12 warna, dan akhirnya menyatu di Silver. Saat menembus ke langit, aku melihat banyak bintang jatuh ke bumi. Aku melihat ada efek langsung ke bumi. Cuaca di bumi akan semakin ekstrem. Salam Satu Rasa.
- Nice... makin bulat/utuh. Lepas setulusnya... lepaskan keinginan.... YA CAHAYA KEHIDUPAN.... YA CAHAYA KEDAMAIAN.... YA CAHAYA KESELAMATAN.
- *Kejedut-kejedut* seperti mau jatuh.
- Inilah kebahagiaan sejati.

- Terasa tebal di bagian tengah mata, selebihnya blank total.
- Waktu mulai hujan, turun hawa dingin, tetapi selama meditasi badan terasa hangat. Sekarang sudah selesai dan merasa lebih segar.
- Cenat-cenut, rambut di kepala terasa kena stroom, banyak sendawa (kenapa, ya?), tampak sinar putih dan kuning emas, serta melihat sebuah taman seperti nonton 3D.
- Setelah konsentrasi memuncak semua hanya kosong.
- Sulit konsentrasi, aku hanya mempertahankan tekanan di jidat yang lama-kelamaan terasa hangat di belakang kepala lalu turun ke leher, menghabiskan waktu sekitar setengah jam tanpa terasa.
- Malam ini di depanku, kutemukan lilin bercahaya dan di atas cahaya ada patung Buddha yang duduk bersila sambil memejamkan mata.
- Terasa ser-ser di atas kepala. Hanya saja pas meditasi tadi malam terasa lebih *ngumpul* dan lebih padat dibandingkan dalam kondisi tanpa meditasi. Karena tanpa meditasi juga sering muncul ser-ser di ujung batok kepala saya dan terasa gatal, tetapi kenapa ujungnya saja.
- Aku melihat orang gendut kayak badut membawa bintang warna emas. Semoga saja keberuntungan buat aku, tambah rezeki. Amin.
- Ada sensasi warna acak hilang muncul bergantian, tetapi cuma sebentar, lalu ada tekanan sangat kuat di

tengah-tengah antara kedua alis. Sampai saat ini masih terasa tekanannya.

- Ketika baru mulai, di antara alis mata atau tengah batok kepala terasa berat dan fokus di situ. Begitu mulai memejamkan mata yang terlihat hanya gelap tetapi banyak bintang bertebaran di sekelilingnya, serasa di angkasa luar dengan pantat ini masih menempel di lantai. Dan di antara gelapnya itu saya merasakan kedamaian dan ketenangan.
- Meditasiku kali ini sensasinya luar biasa, aliran energi teras begitu kencang. Namun, tidurku menjadi gelisah, badan terasa kurang nyaman, tidak tahu kenapa.
- Ini kali pertama saya ikut meditasi online. Share hasil meditasi saya selama 20 menit. Diawal meditasi dirasakan getaran mulai dari arah kemaluan dilanjutkan naik ke dada. Pada saat naik ke arah leher ada dorongan yang lebih kuat sampai di pangkal lidah dan tenggorokan. Awalnya saya coba tahan, tetapi tekanan tersebut makin kuat. Saking kuatnya, hampir membuat saya sesak napas. Apakah ini normal? Akhirnya saya biarkan dan terasa makin naik ke arah kepala. Cahaya yang awalnya tampak berwarna nila bercampur ungu lalu berbaur menjadi warna putih dalam satu lingkaran. Tetapi kalau dilihat, dalam lingkaran putih tersebut terdiri dari tiga butir serupa berlian.
- Sebelum mulai saya awali persiapan batin 5-10 menit. Setelah itu baru konsentrasi meditasi mata ketiga. Tahap awal, hening, dalam mata terpejam terlihat warna kuning kemerahan. Perlahan ada dorongan dari

badan bagian bawah pelan-pelan naik ke atas dengan kurang lebih tujuh tahap, tiap menit/tahap seperti ada tekanan ringan, berhenti di dahi dan batok kepala, pandangan berubah, macam-macam gumpalan warna berkumpul, berputar-putar, badan terasa enteng, pandangan bening. Rasa enteng, nikmat. Begitu ubun-ubun mulai nut-nut-nut saya langsung stop.

37
Saya Bagikan Amalan

Saya bagikan amalan yang begitu banyak saya pakai setiap hari ketika saya masih belajar untuk menemukan titik fokus kesadaran saat meditasi. Inilah latar belakang meditasi mata ketiga.

Saya memakai doa Al-Fatihah dan juga memakai mantra gayatri sampai sekarang. Tetapi ini kan namanya berbagi. Saya berbagi bahwa saya sudah pakai doa Al-Fatihah bahkan sebelum saya mengenal apa yang namanya mantra gayatri. Saya tidak lupa asal-usul, dan tidak malu membagikannya kepada semua orang.

Mata ketiga adalah kelenjar pineal, ada di tengah batok kepala kita, selalu terbuka karena tidak ada kelopaknya. Anda bisa mencoba meditasi di cakra mata ketiga, kalau mau.

Cara meditasi di cakra mata ketiga mudah saja, yaitu duduk dengan punggung tegak. Bisa bersila, bisa juga di atas kursi. Fokuskan kesadaran Anda di titik antara kedua alis mata. Rasakan saja kesadaran berada di titik itu. Rasakannya dengan bola mata Anda yang dipejamkan. Bisa juga setengah terpejam. Bisa sambil mendengarkan musik meditasi, bisa juga tidak. Bisa sambil membaca mantra atau doa, bisa juga tidak. Bisa memakai mantra atau doa

apa saja yang diulang-ulang di dalam hati. Yang penting, fokus kesadaran Anda tetap di titik itu. Lakukan rutin tiap hari, 30 menit di pagi hari dan 30 menit di malam hari.

Jadi, tidak ada itu yang namanya "Pembukaan Mata Ketiga", apalagi pake duit.

***

Apa kegunaan meditasi? Agar kita bisa *grounded* ke kesadaran sejati. Arti mantra gayatri bermacam-macam, tetapi buat saya artinya menuntun ke arah sikap ikhlas dan pasrah.

For your info, Al-Fatihah yang saya pakai tidak persis sama seperti yang umumnya dilantunkan. Al-Fatihah saya diucapkan cepat sekali, 500 kali dalam waktu 45 menit, dengan fokus di cakra mata ketiga (kalau sekarang saya pakai).

Dulu saya fokus di cakra gerbang alam semesta, yang letaknya di ujung jari-jari tangan kalau dikatupkan di atas kepala dan diangkat setinggi-tingginya.

Waktu saya pakai Al-Fatihah, saya meditasi di cakra gerbang alam semesta. Belakangan saya turunkan ke cakra mata ketiga karena lebih praktis.

***

Saya belajar sendiri dengan susah payah untuk menurunkan gelombang otak. *Nobody told me how to do it.* Dan, harus saya akui, pertama kali saya berhasil menemukan titik terang melalui wirid, zikir, dengan tasbih panjang. Sekali duduk 500 kali Al-Fatihah, dulu saya bisa dalam waktu 45 menit saja. Setengah modar untuk putar

itu tasbih sambil tetap fokus agar amalan bisa diucapkan di dalam hati. Akhirnya saya tahu rahasianya kaum sufi, yaitu tetap fokus di satu titik. Doa cuma alat bantu agar kesadaran bisa tetap fokus di satu titik. Gelombang otak otomatis turun perlahan, tetapi fokus tetap tidak berubah. Tidak melayang dan kosong melompong seperti disalahkaprahkan oleh banyak orang.

Fokus. *Why?* Karena kalau tidak fokus *it is impossible to recite the* ayat dengan begitu cepat. Cepat sekali. Kalau tidak fokus, bisa *amburadul*. Dan itu bahaya. So, kalau tidak mau korsleting, mau tidak mau kesadaran harus fokus di satu titik. Tetapi saya saat itu belum tahu harus fokus di titik apa. Nobody told me how to do it. Makanya saya bereksperimen dengan fokus di cakra paling tinggi *which is* cakra gerbang alam semesta, sampai akhirnya saya tahu bahwa lebih praktis untuk fokus di cakra mata ketiga saja. Cakra gerbang memang ada secara astral, tetapi kalau mau ada *counterpart* fisik, maka yang tertinggi adalah cakra mata ketiga, yang tidak lain adalah kelenjar pineal, kelenjar yang letaknya paling atas di tubuh manusia.

***

Pertama kali saya mulai, bahkan amalan tidak diucapkan di dalam hati, tetapi dikeluarkan lewat mulut. Saya juga pakai *buhur* dan apel jin yang dibakarnya memakai kapas. Dan macam-macam syarat lain, yang akhirnya semuanya saya lepas setelah saya temukan kuncinya, yaitu fokus. Dengan punggung dan wajah tegak. Tanpa perlu membungkuk-bungkuk seperti kebiasaan orang di tradisi

itu. Yang saya pertahankan adalah bacaannya yang cepat itu. Bahkan sampai sekarang saya tetap menggunakan amalan atau mantra dengan cepat sekali ketika meditasi. Amalannya bernama mantra gayatri, dan saya ucapkan berulang-ulang dengan cepat sekali di dalam hati, sambil fokus di cakra mata ketiga.

Tentu saja saya juga memakai rujukan dari tradisi-tradisi lain, termasuk tradisi spiritual dari Tibet, tradisi spiritual Yahudi (Kabbalah), dan bahkan juga tradisi spiritual Jawa.

Biasanya orang didorong untuk fokus di dada. Orang tidak bisa terlepas dari fokus di dada, kecuali menemukan sendiri ada sesuatu yang disembunyikan. Saya termasuk yang menemukan sendiri. Karena saya tahu susah payahnya, maka sekarang saya bagikan saja untuk mereka yang mau. Saya langsung bilang, itu lho fokusnya. Bisa dipelajari sendiri kalau mau. Saya bukan guru spiritual. *I am only a sparing partner.* Cuma teman berbagi.

Harus dengan punggung tegak ketika Anda baru mulai. *At least* beberapa bulan pertama ketika Anda mulai bermeditasi rutin, punggung harus tegak. Punggung tegak adalah jalur jalannya energi dari cakra dasar sampai cakra mahkota. Dari tulang ekor Anda sampai ke puncak kepala, dan dari sana turun lagi ke bawah. Naik turun dari atas ke bawah juga ada di semua tradisi spiritual, walaupun istilahnya berbeda-beda. Untuk saya, ada tambahan pengertian, yaitu tentang masuknya energi alam semesta lewat telapak tangan kiri, dan keluar dari telapak tangan

kanan. Dulu saya pakai kristal-kristal ketika meditasi. Dan kristal-kristal itu menarik energi lewat telapak tangan kiri saya, lalu mengeluarkannya lewat telapak tangan kanan saya. Maklumlah klenik.

Untuk menutup sesi sharing dari saya kali ini, saya kutip kembali apa yang saya sudah ditulis di atas. Anda bisa langsung praktikkan, dan bisa konsultasi langsung dengan saya lewat inbox, gratis. Yang bayar kalau saya buat acara pelatihan di darat karena perlu sewa tempat dan pesan makanan.

Inilah inti dari praktik meditasi mata ketiga:

Mata ketiga adalah kelenjar pineal, ada di tengah batok kepala kita, selalu terbuka karena tidak ada kelopaknya. Anda bisa mencoba meditasi di cakra mata ketiga, kalau mau. Cara meditasi di cakra mata ketiga mudah saja, yaitu duduk dengan punggung tegak, bisa bersila, bisa juga di atas kursi. Fokuskan kesadaran Anda di titik antara kedua alis mata. Rasakan saja kesadaran berada di titik itu. Rasakannya dengan bola mata Anda yang dipejamkan. Bisa juga setengah terpejam. Bisa sambil mendengarkan musik meditasi, bisa juga tidak. Bisa sambil membaca mantera atau doa, bisa juga tidak. Bisa memakai mantra atau doa apa saja yang diulang-ulang di dalam hati. Yang penting, fokus kesadaran Anda tetap di titik itu. Lakukan rutin tiap hari, 30 menit di pagi hari, dan 30 menit di malam hari. Jadi, tidak ada itu yang namanya Pembukaan Mata Ketiga, apalagi pake duit.

***

Faedah meditasi mata ketiga apa?

Banyak. Intuisi akan bermunculan sambung-menyambung menjadi satu. Kebetulan demi kebetulan, yang namanya sinkronisasi. Seperti kebetulan tetapi bukan kebetulan. Seperti ada yang menyambung satu sama lain. Tetapi, setelah bertahun-tahun menjalaninya, akhirnya saya kembali lagi ke esensi yang pertama kali saya peroleh, yaitu ikhlas dan pasrah. Ikhlas artinya merelakan masa lalu menjadi masa lalu. Pasrah artinya merelakan masa depan menjadi masa depan. Kita hidup hanya di sini dan saat ini. *Here and now.* Cuma sebegitu saja akhir perjalanan spiritual kita.

Sensasi yang Anda alami ketika meditasi bisa bermacam-macam. Anda bisa merasa melihat jin, bisa merasa cenat-cenut, merasa tenang, macam-macam. Sensasi berasal dari kata *sense*, artinya rasa. Semua yang Anda rasakan adalah sensasi.

Asalkan Anda tidak memaksakan diri, pastilah akan bertemu titik fokus meditasi yang paling pas untuk Anda. Titik di antara kedua alis mata hanya patokan kira-kira yang saya berikan. Ada yang pasnya lebih ke atas. Ada yang tepat di puncak kepala. So, semua titik di kepala bagian atas otomatis akan jatuh di kelenjar pineal atau cakra mata ketiga. Makanya Anda harus mencoba sendiri dan dapatkan titik fokus yang paling pas.

***

Tentu saja Anda bisa pakai doa apa pun, mantra apa pun. Saya cuma berbagi tentang awal perjalanan spiritual saya. Malahan saat ini saya sudah sampai pada pengertian

bahwa doa atau mantra cuma alat bantu agar kesadaran kita bisa fokus di satu titik. Untuk menurunkan gelombang otak kita harus fokus, sehingga ketika gelombang otak kita turun kita tetap sadar. Kalau tidak sadar namanya tidur pulas (dan itu bukan meditasi).

MATA KETIGA

dan Cara Menggunakannya

38
The Real Mata Ketiga

Cakra tenggorokan adalah pusat komunikasi kita. Otak cuma memproses lewat impresi, kesan yang dibawa oleh panca indra, tetapi semuanya tak berguna bila tidak bisa dikomunikasikan dengan sempurna. Komunikasi adalah fungsi dari cakra tenggorokan. Dengan kata lain, ini pusat intelektualitas, kecerdasan. Yang bisa melihat pembeda dan penyama. Apa perbedaannya dan apa persamaannya? Dan apa langkah berikutnya?

Cakra tenggorokan mengomunikasikan apa yang bisa dikomunikasikan. Sekali lagi, komunikasi. Keluar dari mulut, diucapkan.

Tidak ada gunanya Anda mengerti tetapi tidak bisa mengomunikasikannya. Jadi, gunakan cakra tenggorokan Anda. Ucapkan. Tuliskan. At least bacakan. Bacakan keras-keras, *that the whole world may hear.*

***

Cakra mahkota lain lagi, cenderung membuat Anda blank, *suwung*, diam saja, dan bengong. Melihat semua ternyata cuma datang dan pergi. Penyeimbang cakra mahkota adalah cakra dasar. Cakra dasar artinya ikhlas dan pasrah.

Ada beberapa tradisi, bahkan di India sendiri, yang tidak menggunakan cakra mahkota. Saya sendiri bersikap *so and so* terhadap cakra mahkota. Dalam perjalanan

spiritual saya, tidak pernah saya berikan perhatian khusus. Dari cakra gerbang alam semesta saya langsung turun ke cakra mata ketiga. Kenapa? Karena saya merasa semua fokus yang letaknya di kepala bagian atas otomatis akan jatuh di kelenjar pineal, yaitu kelenjar yang letaknya paling tinggi di tubuh kita. Di atas kelenjar pineal tidak ada kelenjar lain lagi. So, lalu apa gunanya cakra mahkota dan cakra gerbang alam semesta? Gunanya banyak, bisa untuk patokan ketika kita mencanangkan sesuatu di dalam pikiran kita. Bisa bilang kepada diri sendiri, bahwa energi tubuh akan naik sampai ke cakra mahkota, dan setelah itu akan turun lagi ke bawah menjadi hujan prana. Itu bisa. Dan caranya lewat niat.

Niat itu bisa dipakai oleh semua orang, terutama oleh mereka yang merasa kesulitan visualisasi atau membayangkan. Tidak semua orang bisa visualisasi, tetapi semua orang bisa berniat. Cukup pakai niat.

***

Seorang teman di Surabaya yang saya tidak tahu jenis kelaminnya, lelaki atau perempuan, karena saya tidak pernah menanyakannya, tadi malam mengirimkan SMS sebagai berikut:

Malam Mas Leo. Saya sudah coba fokus di semua cakra, tetapi semuanya tetap sama. Ujung-ujungnya tetap di mata ketiga, termasuk semua doa dan mantra. Kalau saya rasakan, tetap nanti jatuh fokusnya di kelenjar pineal. Mohon dikoreksi bila ada pemahaman saya yang kurang benar. Terima kasih.

Saya jawab: Ya, memang benar begitu. Enjoy aja.

Itu jawaban singkat dari saya, tanpa penjelasan. Penjelasannya: Kalau Anda sudah sampai ke cakra mata ketiga, maka meditasi dengan fokus di mana pun tetap saja yang akan dirasakan di mata ketiga. Makanya saya bilang, kalau mau pakai cakra mana pun cukup diniatkan saja. Misalnya, Anda mau pakai cakra solar plexus untuk penyembuhan fisik, maka cukup diniatkan saja. Secara praktis kita tetap merasakan hening di ajna, di cakra mata ketiga, Mata Siwa. Atau di kepala. Walaupun yang digunakan adalah cakra solar plexus. Niat. *That's the key*. Oh (niat menggerakkan energi).

Tidak semua orang bisa meditasi dengan fokus. Ada yang bisanya non-fokus. Melayang. Yang bisa fokus seperti saya belum tentu bisa meditasi non-fokus. *So, keep at the place where you most enjoy yourself. Meditation is about enjoying ourselves, nothing is to be* dipaksakan.

Kekuatan tiap orang berbeda. Ada yang kuat di cakra mata ketiga seperti saya. Ada yang kuat di cakra solar plexus. Ada yang kuat di cakra jantung. Kalau sering merasa melihat warna hijau dalam meditasi, misalnya, itu bukan berarti Anda tidak atau belum sampai ke cakra mata ketiga, melainkan kekuatan Anda di cakra jantung.

Ada juga yang bertanya tentang arah meditasi. Saya jawab, arah meditasinya ke cakra mata ketiga Anda. Ke mana pun Anda menghadap, Anda akan selalu berhadapan dengan cakra mata ketiga Anda sendiri.

***

Saya merasa meditasi di cakra mata ketiga merupakan apa yang tersirat dari pengajaran di Candi Sukuh.

Terdapat relief penis dan vagina yang terletak di lantai gerbang masuk menuju Candi Sukuh, di lereng Gunung Lawu, Jawa Tengah. Gerbangnya sempit sekali, dan persis di tengah gerbang, di lantai, terukirlah relief itu (dikasih sesajen).

Pertama kali melihat saya tidak menyadari bahwa itu vagina dan penis, maklumlah relief itu terletak di atas lantai. Dan menurut saya itu ada maknanya juga. Di atas lantai, diinjak-injak, dilewati oleh semua yang keluar masuk candi. Artinya apa? Artinya, bahkan manunggaling kawula gusti juga harus tidak dianggap. Dianggap hal yang profan, bukan sakral. Kalau sudah lewat itu barulah bisa jadi diri sendiri. *In other words. Enjoy being oneself*, tanpa meribetkan manunggaling *or* manunggalong.

For your info, relief ini berada di gerbang paling luar dari Candi Sukuh. Gerbang sempit yang diapit oleh dua tembok simetris. Di Bali namanya Candi Bentar. Candi Sukuh adalah candi yang puncaknya seperti terpapas. Seperti piramid terpotong. Menurut saya, denah candi ini mengikuti tubuh manusia. Seperti manusia tidur terlentang, dengan kepalanya sebagai candi terpotong itu. Why? Karena di depan candi yang terpotong itu bisa dilihat satu candi kecil yang letaknya agak pinggir. Saya bilang itu simbol dari jantung. Candi utama simbol dari kepala, ada juga candi yang menjadi simbol jantung. Dan, tentu saja, Candi Bentar atau gerbang itu melambangkan alat kelamin.

Menurut saya, Candi Sukuh mengajarkan kultivasi tubuh manusia. Yang jelas digunakan: cakra seks, cakra jantung, dan cakra mata ketiga. Kalau saya melihat dari denah pengaturan candi-candi di sana, itulah tiga cakra utama yang mereka pakai. Kenapa cakra seks begitu kuat ditampilkan di Candi Sukuh? Karena cakra itu merupakan penyeimbang dari cakra mata ketiga. Nantinya seks akan ditinggalkan, dan yang bertahan terus cuma intuisi yang berasal dari cakra mata ketiga. Seks itu naluri, mata ketiga itu intuisi. Jalannya tidak langsung ke atas, tetapi harus ke bawah dulu.

Candi yang terpotong itu tidak ngawur, ada maksudnya. Itu simbol dari kepala manusia yang dipotong bagian atasnya, sehingga terbuka. Setelah terbuka, barulah terlihat kelenjar pineal. The real mata ketiga.

THE END

Tentang Penulis

Leonardo Rimba yang lebih sering dipanggil Mas Leo adalah lulusan Universitas Indonesia dan the Pennsylvania State University. Leo mendirikan "Komunitas Spiritual Indonesia" pada tahun 2004, dan percakapan-percakapannya dengan banyak teman telah diterbitkan dalam dua buku berjudul *Membuka Mata Ketiga: Menyingkap Rahasia Alam Semesta* dan *Pelangiku Warna Ungu: Sejuta Agama Satu Tuhannya*. Bersama Audifax, Leo menulis buku panduan bagi pembaca tarot yang diberi judul *Psikologi Tarot*. Sekarang Leo banyak mengadakan acara temu darat di Jawa dan Bali, yang disebutnya sebagai "Ajang Berbagi". Acara ini merupakan ajang pembelajaran bersama demi pencerahan satu dunia yang berawal di tahun 2012 M.

New Age

Mata Ketiga dan Cara Menggunakannya merupakan kumpulan percakapan dari banyak teman dan saya. Kami bersama-sama menjelajah alam meditasi. Banyak yang mulanya ragu-ragu, tetapi akhirnya menjadi percaya diri.

Semua percakapan di dalam buku ini saya kemas dengan ringan. Memang disengaja, karena diharapkan para pembaca dapat merasa rileks dan menikmati. Rileks dan menikmati merupakan esensi dari meditasi.

Transformasi diri akan berjalan dengan sendirinya kalau kita bisa menikmati segalanya dengan rasa syukur, ikhlas, dan bahagia. Ini bukanlah hal yang dicari-cari, melainkan datang dengan sendirinya ketika Anda bermeditasi di cakra mata ketiga.

Bhuana Ilmu Populer (Kelompok Gramedia)
Jl. Kerajinan No. 3 - 7, Jakarta 11140
T: (021) 2601616, F: (021) 63853111~ 63873999
E: redaksi_bip@gramediabooks.com
marketing_bip@gramediabooks.com
www.bhuanailmupopuler.com

ISBN 10: 602-249-409-5
ISBN 13: 978-6020249-409-6